

地域の支えあい活動や介護予防活動をご紹介します

見~つけた!

地域の活動



Vol.7

2017年2月発行

一人暮らしになっても・・・

元気で安心して暮らし続けられる森沢地区であるために!



今回の「地域のいきいき活動」は、森沢地区健康福祉委員会の活動をご紹介します。

森沢地区健康福祉委員会では、介護予防の取り組みを週1回の頻度で行っており、室内ボウリングなどのレクリエーションを中心に開催してきましたが、今、輪投げに熱中しているようです。輪投げは、老若男女、運動の得意・不得意を問わず誰でも楽しめることが魅力で、腕の筋力等の維持・向上にもつながり介護予防効果も期待できるスポーツです。

森沢地区では、公式ルールに沿って得点を競いながら行っているため、輪を投げるたびに一喜一憂し、輪投げの後のお茶会でも盛り上がりました。

また、成績の良かった方に、花の苗をプレゼントしており、活動するたびに森沢地区が花いっぱいになるのも、地域活性化の一つとなっているようです。



森沢地区健康福祉委員会世話人の皆さん

また、森沢地区の高齢化率は約42%（平成29年1月1日時点）と高く、高齢者の単身世帯も増加しているため、森沢地区健康福祉委員会では、民生委員と連携を図りながら、地区ぐるみで日常的な見守りを行っています。更に、支援が必要な高齢者に対しては、家庭ごみや資源ごみの搬出、草刈り等の生活支援も行っているとのことでした。

こうした活動は、「高齢者が多くなり、高齢者の単身世帯も増えている時代だからこそ、地域の支え合いがより一層必要になる。」と感じている世話人の皆さんの積極的で継続的な取り組みにより、少しずつ定着しているようです。

