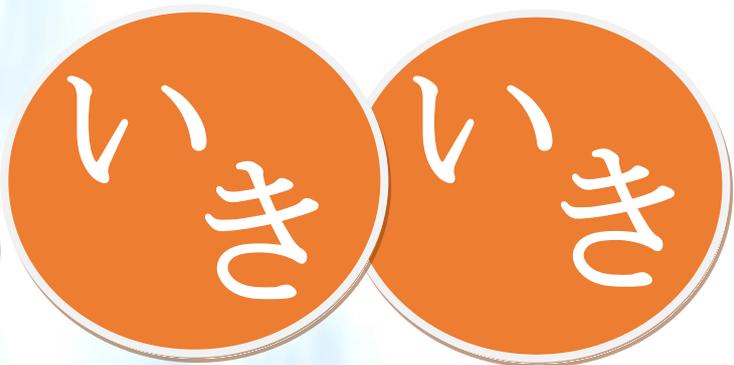


地域の支えあい活動や介護予防活動をご紹介します

見~つけた!

地域の活動



Vol.9

2017年4月発行

一緒に食事を囲める仲間がいる

やっぱり平野がいいなあ…

今回の「地域のいきいき活動」は平野地区健康福祉委員会の活動をご紹介します。

平野地区健康福祉委員会では、毎月3回、介護予防活動を行っており、参加者は平均17人で、半分近くが男性の参加者です。

活動開始時刻を前にして、待ちきれない参加者の皆さんが続々と集まり、定刻にはあちらからもこちらからも楽しそうな会話が聞こえてきました。

介護予防活動として、普段はいきいき百歳体操やかみかみ百歳体操、ゴム体操などを行っています。この日は、地域内の市スポーツ推進委員の指導のもと、体操や脳トレ、レクリエーションなどを楽しみました。



楽しく身体を動かした後は、食事会で。食事の準備は地区の女性達が3人1組で3つのグループを作り、当番制で行っています。「美味しい。」と言って食べてくれる高齢者の笑顔が活動の励みになっているそうです。

介護予防活動のほかにも、見守りが必要な高齢者について、日常的に見守りを行うなど、平野地区では、高齢者を孤立させない地域づくりに取り組みられています。

世話人の皆さんは、「これまでの活動を絶やさぬよう頑張っていきたい。」と力強く話されました。



平野地区健康福祉委員会の世話人の皆さん