

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.10

2017年5月発行

### 「道の駅 よって西土佐」を活用した 介護予防活動の拠点・地域交流の場

今回の地域のいきいき活動は、「あったかふれあいセンターNPOいちいの郷・江川崎サテライト」の活動を紹介します。

「あったかふれあいセンターNPOいちいの郷」では、西土佐地域在住の方を対象に、地域の高齢者を中心として、支援が必要な障害者や子どもを含めた多世代での交流の場・居場所づくり・独居老人や高齢者世帯の見守りなどを行っており、中心拠点と4つの地域サテライトで活動しています。

サテライトの一つである江川崎サテライトは、「道の駅 よって西土佐」を拠点として活動しており、4月から火・木の週2回に、時間も一日(9時30分から15時30分まで)に拡大されて新たにスタートしました。

取材にお伺いした時は、14の方が開放的な空間の中で、木の香りと心地よい風に吹かれながら、ゴム体操や口腔体操を行っているところでした。体操は思った以上にハードで、休みながら行っている方もいましたが、明るく元気なスタッフに励まされながら、楽しく最後まで体を動かしていました。



体操の後は、お茶とお菓子を食べながらおしゃべりの時間です。

「体操した後やけん、うんと美味しゅうに感じる。」と、体操をやり遂げた後の達成感が見られる方、また、姉妹で参加されている方は、「この集まりがあるけんこうやって話すことができるがよ。」と、たまに会って会話ができる楽しみを嬉しそうに話されていました。

江川崎サテライトでは、昼からの半日コースと朝からの1日コースがあり、昼食は、道の駅のお弁当や食堂を利用されています。また、買い物も楽しみの一つとなっているようで、買い物をするしながら観光客の方とおしゃべりをするのもあるようです。「道の駅 よって西土佐」は、地域の高齢者が集う交流の場でもありました。



いちいの郷のスタッフの皆さん

