

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.33

2019年4月発行

住み慣れた地域で元気で安心して暮らせるように… 集いの場ができたことで高まる地縁関係

今回の「地域のいきいき活動」は、緑ヶ丘団地健康福祉委員会の介護予防の活動をご紹介します。

集会所を持たない緑ヶ丘団地健康福祉委員会は、同地区の高齢者入所施設の地域交流スペースをお借りして、介護予防の活動を行っています。お借りした「スポーツ吹き矢」を取り入れています。スポーツ吹き矢とは、複式呼吸を取り入れた健康の維持・向上に効果のあるスポーツで、年齢や性別を問わず誰もが楽しめるのが魅力です。

緑ヶ丘団地健康福祉委員会では、月に1回はスポーツ吹き矢の交流戦を行っており、取材にお伺いした日も、体操とレクリエーションで身体をほぐして、スポーツ吹き矢を楽しまれました。競技中は真剣そのもので、正しい姿勢を保ち、呼吸に意識を集中させて、瞬発的に矢を吹きます。



的を設置する台や矢入れは、役員の方の手作りです。

回を重ねることによる中率も上がり、5メートルから6メートルと距離も伸び、難易度が増すことで皆さんのやる気も上がっているそうです。スポーツ吹き矢の他にも、わなげや手作りのボーリングなど、週替わりで多様なメニューを取り入れているのが、緑ヶ丘団地健康福祉委員会の特徴です。

また、こうした介護予防の集いの場ができたことで、地域の支え合いの意識も高まり、プライバシーを考慮した、さりげない見守り活動も行われています。

住み慣れた地域で、楽しく安心して住み続けたいという住民の想いに添った活動が、展開されていました。