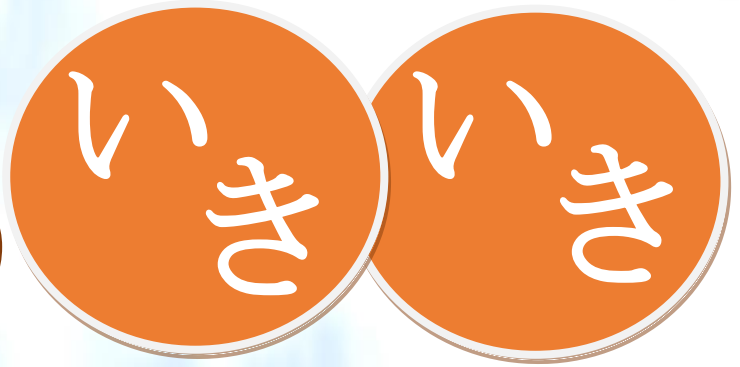


地域の支えあい活動や介護予防活動をご紹介します

見~つけた!

# 地域の活動



## Vol.40

2019年11月発行

### 既存の住民組織を組み合わせて幅広い活動を展開

### 高齢になっても生きがいを持って生活できる西土佐権谷地区



今回の「地域のいきいき活動」は、西土佐権谷地区の活動をご紹介します。

権谷地区は、西土佐地域の北部に位置しており、愛媛県に面した山間の集落です。隣接する押谷地区との親交が深く、活動の担い手確保の面から、住民活動の多くをともししている特徴があります。

取材当日は、権谷地区の活動拠点となっている「せせらぎ交流館(旧権谷小学校)」で、老人クラブが毎月行っている、しめ縄作りの活動が行われていました。朝9時から始まり、昼食を挟み15時頃まで行われる作業では、毎回7〜8名程が参加して、各々が会話を楽しみながら器用にしめ縄を作られていました。完成したしめ縄は、毎年、道の駅で販売され、売上金の一部は皆さんにも還元されているそうです。

はやくこいこい  
お正月!



しめ縄づくりの経験の浅い方も、ベテランの方の手さばき、足さばきを見ながら、楽しそうに作業をしています。

皆さんが作業する傍ら、調理室では、権谷地区健康福祉委員会の世話人の方々が昼食の準備をされており、毎回、皆さんで会食を楽しまれています。自宅で栽培している野菜や自慢の漬物の差し入れもあり、身体に優しいお料理が並びます。

また、この集まりに参加することの出来ない方には、お弁当にして配達し、「調子はどうかねえ」などの声をかけながら、日常会話の中で、心身の状態を気遣われています。

権谷地区健康福祉委員会では、この他にも、毎週土曜日は介護予防の日と定め、ゴム体操やグラウンドゴルフなど様々な活動も行われています。権谷地区では、老人クラブと健康福祉委員会といった住民組織を上手く組み合わせ、地区の高齢者が顔を合わせる機会を積極的に設けることで、地域の絆を深め、生きがいを持って生活できる地域づくりに取り組んでいます。