

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.41

2019年12月発行

地域の絆を深めるふれ合い・支え合い 横瀬地区健康福祉委員会の介護予防活動



今回の「地域のいきいき活動」は、横瀬地区健康福祉委員会の活動を紹介します。横瀬地区は、四万十市街地から車で西に25分程の距離にある、宿毛市と面した地区です。横瀬地区の高齢化率は、令和元年12月1日時点で約53%と高くなっており、健康福祉委員会が中心となって地域の高齢者の方が、ふれ合い・支え合いながら生活できる地域づくりを推進しています。

毎週水曜日の午後に集会所で行われている活動には、最大で26名の方が集うこともあるそうで、地域の介護予防や健康推進の情報共有する拠点として定着しています。その他、ご近所付き合いの延長で見守りや生活支援、地区内の花壇とお宮の清掃、防犯や防災のための取り組み等々、幅広い活動を展開しています。



この日は、いきいき百歳体操や輪なげを通して介護予防の活動を行いました。体操で使用するウエイトも全て、一つ一つ丁寧に手作りしているそうです。

ここに集う一番の「先輩」は97歳の女性で、外出が難しくなっている友人宅の訪問や、地域の方が育てた野菜を必要なお宅に届ける等、今でも元気に人と人を繋ぐ役割を果たされています。その考えや生き方をお手本としている住民も多く、住民意識も高まり、地域の絆も深まっています。

日が傾くころ、手押し車の列が歩道に並びます。雨の日には乗り合い送迎も行われますが、晴れの日には、自分の足で帰ってきます。「自分の健康のためにも歩かなね。」との言葉を残し、参加者はそれぞれの帰路へ着いていました。

