

# みなさんお元気ですか。

## ～助け合い・支え合い～

通信 No. 5

令和 4年 7月 1日

近年、少子高齢化の急速な進行、単身世帯の増加などの影響により、家庭のつながりや地域コミュニティの希薄化が進行しています。郷土の愛から、だれもが集うことのできる居場所をつくり、ともに助け合い絆を深めることを目的に【日方郷土パークの愛～共助と絆～】を立ち上げました。日方の地区のだれもが、住み慣れたまちで自分らしく生活できるよう互いに助け合い、支え合うことのできるまちづくりを推進していきましょう。この地域で元気な高齢者が集まる所を取材して、お伝えしていきます！

**今回は、まず、お二人で力を合わせ助け合いながら暮らされている上野さん姉妹を紹介します。お二人とも食事をしっかり作って食べられています。友達付き合いが活発で、いつも近所の人の上野さん宅を訪れては、台所で楽しいおしゃべりが始まります。**



続いて、上野さんも楽しみにされて通っている、いきいき百歳体操サークルです。開催されている日方地区集会所までみなさん元気に歩いて来られます。上野さん姉妹は、DVD 機器担当です。



元気モリモリ『イキイきれんげ草』体操サークルを始めてあっという間に3年が経ちました。この体操は、市の教室に上野さんが参加したのがきっかけで地元のみなさんと一緒に行いたいと考え、このサークルが立ち上がりました。



毎回集会所を開けるのは、山部さんです。準備・後片付けも手伝ってくれます。みなさんから頼まれたことを引き受けて、こまめに動いてくれています。





「足が上がるようになって、うれしいよ。」

「歩くのが楽になった！」  
みんなますます元気になってきています。

「私ら耳が聞こえにくいんよ」と井上さん、西本さん、打井さん。心配して周りの方が、仲間を思いやって、気配りをされています。



この体操サークルに集いお互いに交わすおしゃべりから、日ごろの情報交換、健康相談、出欠確認(電話をかけるなど見守り)ができています。免許を返納して買い物に行くのに少し不便になったという声も聞かれましたが、今のところはお互いが助け合って車に乗り合い出かけています。

# いきいき百歳体操やっています！



介護予防事業・体操サークル 於：日方地区集会所

みなさんの集いの場をぜひ教えてください！

－ 連絡先 －

日方郷土パークの愛～共助と絆～

代表 前 智博

090-3059-6356

海南省社会福祉協議会

生活支援コーディネーター(小山)

073-483-6777

発行者：日方郷土パークの愛～共助と絆～ 日方地区 生活支援体制整備事業

メンバー(中野昌臣・栗本清隆・千住捻子・松本幸子・藤川幸子・前 智博)

協力：海南省社会福祉協議会 生活支援コーディネーター(小山淳志・田尻典子)

委託元：海南省高齢介護課 地域支援班(榎谷 歩・坂本知幸)