

みなさんお元気ですか。

～助け合い・支え合い～

通信 No. 6

令和 4 年 10 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、いきいき百歳体操サークル「いきいきコスモス」さんを取材しました。

いきいきシニア元気の秘訣
ここにあり！

体操が大好きなみなさん。ここ保健福祉センターに集まって、楽しく身体を動かしています。

「汗が出るくらいやってます～。」

「毎週来るのが楽しみです～。」

「すっきりして気持ちがいいです。」

「身体や足取りも軽くなりました。」



💡取材の初日、みなさんのお元気さに驚かされました。

ひと通り体操をし終わったあとに、まだもっと体操をしたいと話される声がメンバーさんから続々とあがっています。

また、新しいメンバーさんが、次々と参加されてきています。

コスモスさんのメンバーの一週間の暮らしをご紹介します。



Aさん

毎週火～金に様々な活動に参加されています。

お家ではサボテンを大切に育てているそうで、是非見に来てくださいとのことでした。

月	火	水	木	金	土	日
交流センターで映画「モリのある場所」 Kさんの車に乗せてもらう	脳トレ教室 日方公民館ストレッチ体操	脳トレサークル サボテンの鉢の植え替え アエオニウム「黒法師」多肉植物	いきいきコスモスで いきいき百歳体操 4チャンネルブレバト鑑賞 夏井先生が大好き	日方公民館で体操	とれたて広場で買い物 愛車のバイクで行きます	

💡体操で出会った友達と交流を持ちながら、毎日積極的に活動され、いきいきと健康で過ごされています。これからも友達のみなさんと、体操もお付き合いもずっと続けていただいて、ますます元気になって欲しいです。



Bさん

洋裁が得意で、3つの教室で先生をされています。
 すごく簡単なのでみなさんに洋服作りをしてみてもらいたいとおっしゃっていました。

月	火	水	木	金	土	日
通院（月1回）	体調管理	日方ストレッチ体操	いきいきコスモスで いきいき百歳体操		買い物 車でひとまわり	
			JANAがみねで 洋裁教室の先生	大野公民館で 洋裁教室の先生	内海公民館で 洋裁教室の先生	

💡自分の特技である洋裁の先生業でお忙しいなか、月曜・火曜は基本的にゆっくりする曜日と決められています。水曜・木曜は体操に参加されて、心身をリフレッシュされています！

💡きょういく 『今日、行くところがある』

💡きょうよう 『今日、する用事がある』

💡ちょきん 『貯筋、健康な心身を保ち筋力を維持する』

家に閉じこもらないでお出掛けして、お友達とおしゃべりしたり、趣味のことで身体を動かして生活にメリハリをつけることが大事だということです。

いきいきシニア元気の秘訣、ここにあり！



於：海南保健福祉センター

※いきいきコスモスの皆さんは、いきいき百歳体操の他にも
ラジオ体操第1・第2、みんなの体操、和医大保健看護学部学生考案の
ストレッチ体操をおこなっています。(毎週木曜日午前10時～)

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

海南市社会福祉協議会

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：海南市社会福祉協議会 生活支援コーディネーター(小山淳志・田尻典子)

委託元：海南市高齢介護課 地域支援班(廣田孝恵・坂本知幸・榎谷 歩)