

みなさんお元気ですか。

～助け合い・支え合い～

通信 No. 8

令和 5 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、いきいき百歳体操サークル「サークル元気」さんを取材しました。

**これまで活動してきたメンバー
で引き続いて体操をやっていき
たいね、いきましょうねっ！**

サークル元気を立ち上げたきっかけは、高齢介護課の体操教室でみんなが出会い、今後もこのメンバーで続けていきたいという思いから始まりました。

(サークル元気さんには三地区(内海、日方、黒江)からメンバーが集まられています。)



サークル元気さんメンバーの声を紹介します。

- ・少し筋肉がついた。
- ・姿勢が少し良くなった。
- ・健康の維持が出来ている。
- ・終わった後、気持ちが良い。
- ・ひざが悪かったが良くなってきた。



- ・友達が出来た。多くなった。
- ・雑談が出来て楽しい。
- ・話すことで認知症予防に良いと思う。
- ・畑仕事が楽になった。



- ・皆さんと会うことが楽しみで、一緒にお茶を飲んだり、食事をしたい、畑仕事や花の話をして、盛り上がっています。

- ・良好な仲間関係が出来ていて周りから見ているだけでも、横のつながりがお互いに出ており、それがうれしく感じます。





💡今回初めて訪問取材活動に関わってみて感じたことは、体操はもちろんメンバー同士の会話が皆さんの元気につながっており、前向きに外出することが大事であるということです。一生懸命体操をしている姿やメンバー同士の交流を見ていると、このようなつながいをもっと地域の中で広げていきたいと思いました。

(生活支援コーディネーター田中)

健康的な生活を送るためには、サークルでの体操はもちろん、体操以外の様々な楽しみごと(メンバーとの交流、茶話会、食事等々)が大切になっています。

実際に、家の用事以外で外出すること、人とつながいを持つことが心身ともにいい影響になっているとの声も聞かれました。(💡内海公民館で開催されている教室(内海サロン)におじゃまさせていただきました。サークル元気さんメンバーの一人が代表をされていて、大正琴の演奏会が行われていました。)

秘められたつながいサークル元気、ここにあり！



於：海南保健福祉センター

※サークル元気の皆さんは、始まりにラジオ体操第一を取り入れ、
続いていきいき百歳体操を行っています。
(毎週火曜日 13時30分～)

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～

海南市社会福祉協議会

代表 前 智博

生活支援コーディネーター(田中)

090-3059-6356

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・千住稔子・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(田中健人・曲里佳子)

委託元：海南市高齢介護課 (廣田孝恵・榎谷歩・久保田千穂)