

みなさんお元気ですか。

～助け合い・支え合い～

通信 No. 9

令和 5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「さくらサークル」さん取材しました。

きちんと丁寧に確実に体操
をしましょう！

足元に説明書を置きながら、目で
追いながら体操のポイントを確認
します。

小さな声掛け1. 2. 3. 4ー、うな
ずきながら1. 2. 3. 4ー。

きちんと丁寧に確実に！！



💡まず、感じたことは。

みなさんは、それぞれに思いを込めて体操をしていらっしゃる
と思いました。

それとお互いに、いたわり合う様子が見受けられて素晴らしい
と思いました。



さくらサークルのメンバーの一週間の暮らしびいを紹介します。



Aさん

・百歳体操 ・やすらぎカフェ・音楽療法・母子保健推進員 ・健康推進員 ・フレイルサポーター ・キャラバンメイト等、まだまだ色々な活動をされています。元気いっぱいです。

月	火	水	木	金	土	日
第一・生活支援活動	月二回・いきいき百歳体操 なぐさサークル	プール		第一・生活支援活動	第一・ヨガ教室 内海公民館	第三・オレンジカフェ セントラルシテイ
各週脳トレサークル 黒江防災コミュニティセンター	第一・第三 陶芸教室 第四・やすらぎカフェ	デイサービス実(みのり) いきいき百歳体操	月二回・いきいき百歳体操 なぐさサークル	第二・音楽療法 黒江防災コミュニティセンター		

毎朝、ウォーキングとラジオ体操をされています。時には、近所でティータイム、素敵ですね。百歳体操では、新メンバーの方にお声がけをされたり、お手伝いしたりとお忙しそうにされていました。Bさんのお人柄がでていたのだなあ〜と、心がほっこりしました。



Bさん

月	火	水	木	金	土	日
ウォーキング ラジオ体操	月二回・いきいき百歳体操 (さくらサークル) ウォーキング ラジオ体操	プール		ウォーキング ラジオ体操	ウォーキング	ウォーキング テレビで学習
ティータイム (時に近所宅)		第三・脳トレサークル	月二回いきいき百歳体操 さくらサークル			

丁寧に声掛けうなずき、ここにあり！



於：海南保健福祉センター

※さくらサークルの皆さんは、毎週2回いきいき百歳体操を行っています。

(毎週火曜日 10時30分～、毎週木曜日 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～

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(田中)

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)