

集まり場について (社会参加・フレイル予防)



デイホーム「大佐村ふれあいの里」(西城地域)

当日は、男性10人、女性5人の計15人が参加し、スタッフ10人が運営にあたっていました。

健康チェックの後、歌の時間では、手作りの歌詞カードを使い、参加者全員で歌を楽しみました。和やかな雰囲気の中、次々とリクエストが上がります。

体操の時間には、世話人の指導の下、無理のない動きで体を動かしました。昼食時には、仕出し弁当を囲みながら会話が弾みます。

運営を担う世話人の坂本節子さんによると、案内文書の配布や老人クラブへの呼びかけを通じて、デイホームへの参加を促しているとのこと、男性の参加者が多い点も特徴です。

参加者の多くは自力で来場していますが、必要に

じて送迎も行われています。

「話がしたい」と開始前に訪れる人もおり、地域にとって欠かせない交流の場となっています。



小地域サロン「ひまわりサロン」(比和地域)

当日は、初参加の人を含む71歳から94歳までの女性8人が集いました。

「きよしのズンドコ節」に合わせた“しゃもじ体操”で体をほぐした後、「北国の春」の音楽に合わせて、足首や膝の運動、立ち座り運動を行いました。

デイサービス勤務の経験を持つ世話人による丁寧な指導の下、笑顔で体を動かす様子が見られました。運動後は、お茶を飲みながらの談笑や脳トレの時間が設けられ、移動販売車で買い物を楽しむ姿も印象的でした。

世話人の香柄祥子さん、友盛房子さんによると、このサロンは会場の移転を経ながら、平成13年から20

年以上続いているそうです。

体を動かし、語らい、買い物もできるこの場は、地域のつながりを育む大切な居場所となっています。



取材を通して

集まり場の取材を通じ、社会とのつながりが持つ力を改めて感じました。声を掛け合い、気に掛け合う関係が、そこにはあります。社会とのつながりが薄れることは、フレイル(虚弱)の入り口ともいわれています。

フレイルのドミノ倒しにならないように、集まり場を通じて、社会とのつながりを築いてみませんか。



ドミノ倒しにならないように!

保健医療課健康推進係 ☎ 0824-73-1255