



笑顔あふれる通いの場「馬込楽々教室」

ハコバシ

地域包括支援センターだより

本町は人口の約37割が

高齢者で、今後も高齢化が

進むことが予想されます。

若年層の人口が少なくな

り、高齢者自身が健康であ

ることや、地域内における

支え合いの体制が重要と

なっています。

広報ながしま1月号に

掲載しましたが、町内高齢

者の9割以上のかたが現

在の住居に住み続けたい

と希望していて、そのため

にはフレイル(虚弱)を予

防して心身を健康に保つ

必要があります。

今号から、高齢者が集う

「住民主体の通いの場」に

ついて紹介します。第1回

は「馬込楽々教室」です。

○教室の概要

「馬込楽々教室」は、毎週火

曜日の10時から馬込公民館

で、体や頭の体操のほか、歌

やレクリエーションなどを

行っています。毎回、10〜15

人が集まります。

教室の最後には茶話会を

開いて、参加者同士の「お

しゃべりする場」となり笑顔

あふれる時間を過ごしてい

ます。

○始まったきっかけ

湯田保弘自治公民館長は

「高齢者のかたが集まるとの

んびり過ごせる通いの場を

目指して4年前から始め

た。高齢者はもちろん、集落

皆の支えがあって開催でき、

今後も継続していきたい。参

加者人数にかかわらず開催

することが継続の「コツ」。こ

にいる間は楽しく過ごして

ほしい」と話しました。

○参加者の声

参加者の中で最高齢とな

る95歳の大堂直之さんは「お

茶飲みの時間が一番大事。ま

た、会の終了時間が決まって

いるので参加しやすい」と笑

顔で話しました。

教室は1カ月のメニュー

を決めていて、気軽に参加

できる仕組みになっています。

活動する際のメニュー

に困っているかたは、ぜひ

参考にしてみてください。

楽々教室の1カ月

第1週	GOGO!体操、運動、呼吸法、 雑学講座、茶話会
第2週	GOGO!体操、歌、茶話会
第3週	GOGO!体操、運動、頭の体操、 瞑想、茶話会
第4週	GOGO!体操、社協職員による レクリエーション、茶話会

募集中!

住民が主体的に介護予防に取り組んで
いる事例があれば、連絡ください。

問い合わせ先

役場介護環境課地域包括係
☎(86)1153[直通]

次回の「ろばカフェ」

○日時

2月16日(水)

午後1時30分〜3時

○場所

食堂あさひや

※変更になる場合が
あります。



参加者全員で体操している様子

