

楽しく、参加しやすい場所「小浜わかがえり隊」

地域包括支援センターだより

前号から高齢者が集う

「住民主体の通いの場」について紹介しています。

第2回は小浜集落の「小浜わかがえり隊」を紹介し

○教室の概要

「小浜わかがえり隊」は、毎週2回活動しています。火曜日の午前中はグラウンドゴルフとサロン活動、午後は運動を行っています。水曜日はサロンを開催して、毎回5人程が集まります。

○始まったきっかけ

代表の松元豊子さんは「町の『巡回元気はつらつ運動教室』に参加したことが

きっかけとなった。参加しやすく楽しんでもらえるように、笑顔や声を出して笑うことを大事にしている。参加者や集落のかたがたの支えがあつて続けられている」と話しました。

○参加者の声

グループ発足当初から参加している江口カズノさんは「以前のように体が思うように動かなくなつてしまった自分にいら立ちを覚えたこともあつたが、できるだけ自分の足で歩けるようにしたい」と参加する意義を話しました。

○グループの特徴

食生活改善推進員でもある松元さんが高齢者の食

事に配慮し、運動後にヨーグルトを食べてタンパク質やカルシウムの摂取を促進しています。グループポイント活動にも参加し、自主的な取り組みを継続しています。

小浜わかがえり隊の運動メニュー

- ①GOGO体操!
- ②GOTレ9
- ③コロナに負けない呼吸筋体操
- ④お口元気レッスン(顔や唾液腺のマッサージ、早口ことばなど)
- ⑤レクリエーション など

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]



参加者全員で活動する様子

次回の「ろばカフェ」

○日時
3月23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。



笑顔で運動する参加者

