

安心のまちづくりのために

第15回

高齢者の暮らしを考える

「地域から元気を発信！〜楽しみながら介護予防〜赤桶なごみ会」

3回にわたり、市内各地域で介護予防の活動に取り組みいききサポーターを紹介してきました。今月は「栄養」の切り口で活動をする赤桶なごみ会に話を聞きました。



インタビュー

赤桶なごみ会リーダー

尾鍋昭代さん



赤桶なごみ会の活動について教えてください。

元気に歳を重ねるためには、日々の食に関することは大事なことと考えて、「栄養」をテーマに活動を行っています。毎月、皆で集まり昼食の調理実習と会食をしています。献立は、旬の食材を使用したバランスの良いもの、また、作りやすいものを考えています。午後からは同じ場所ですべて第三地域包括支援センターが実施する介護予防運動の教室にも参加しています。3年前から活動を始めましたが、月に1回の楽しみという声も聞くことがあり、とてもやりがいを感じています。

なぜ、このような活動を始めたのですか。

いきいきサポーターの養成講座を受けているときに、第三地域包括支援センターからこのような調理実習を含んだ介護予防活動もあることを聞き、自分の地域でもしたいと思いました。私たちの暮らしが暮らしやすくなる地域は、過疎が進み一人暮らしの高齢者が増えています。介護予防の為に栄養を考えることや活動を通じて人とのコミュニケーションをはかることが効果的だと感じたのです。以前に比べて地域で集まる機会が少なくなり、地域のつながりの希薄化も感じており、介護予防に加えて地域の人の交流の場にもなる活動を目指しました。

毎回クジでメンバーを決め、数人のグループに分かれて調理実習を行うので、色々な人と交流できます。また、一緒に食事をするのでコミュニケーションも広がります。栄養を考えた食事を作り、楽しく「食べる」ということを通じて、認知症予防にもつながる介護予防ができればと思っています。

これからの目標はありますか。

調理中や会食時にはぎやかに楽しんでもらいながら活動をしています。このような地域の集いの場に、もっと多くの方や若い世代の方にも参加してもらえると活動の幅が広がり、充実した内容になるのではないかと思います。これからも元気に楽しみながら、活動が続けていきたいと思います。

インタビュー

70歳代の女性



調理実習や出来上がった食事を仲間と一緒に美味しくいただいて、ワイワイと過ごすことができて本当に楽しいです。情報交換もできて、月に1回のこの活動をすごく楽しみにしています。

第三地域包括支援センター 中村 菜穂さん(保健師)

高齢化が進み、一人暮らしの方、家族と同居していても昼間は一人で過ごしている方はたくさんいます。「なごみ会」のような地域の集いの場が増えることで介護予防はもちろん、地域の活性化にもつながっています。リーダーを中心に、皆さんが前向きに取り組んでいるからこそ、楽しい活動になっているのだと感じています。これをきっかけに、地域ぐるみの活動としてもらえるよう支援を続けていきます。