

高齢者の暮らしを考える

第四地域包括支援センターが担当する橋西地区で自主運営グループ「いきいき倶楽部」が、介護予防の活動をしています。この地域はアパートやマンションが多い地域で、近隣とのつながりが希薄になりつつあります。「いきいき倶楽部」に参加することは、介護予防だけでなく、住民同士の直接的なつながりを作るきっかけになっています。グループの中心となり介護予防の普及に取り組んでいる介護予防いきいきサポーターの皆さんに話を聞きました。



インタビュー

地域から元気を発信！
〜地域とのつながりも作る
いきいき倶楽部〜

**いきいき倶楽部の活動について
教えてください**

毎月1回、グループメンバーで集まり、介護予防の体操やストレッチ、レクリエーション、時には鈴の森公園でウォーキングを行います。また数カ月に一度は第四地域包括支援センターに介護予防の勉強会をお願いしています。7年前から活動を行っていますが、最初は参加人数が15人程度で、そのうち男性は3人しかいませんでした。それが、徐々に活動の認知度が広がり、今では毎月約30人の方が参加し、うち7人



いきいき倶楽部 介護予防いきいきサポーター
前列:中野 美枝子さん(リーダー)、守道 さか子さん、永嶋 静さん、下村 節子さん
後列:塩野 サチ子さん、奥井 美智子さん、田中 安子さん、奥村 ちせさん

人が男性です。参加者の間で交流を持ってもらうことによつてつながりができ、またそれぞれの方から話を聞くことができ、とても勉強になります。
**活動を続けることによつて、
多くの方が参加する大きな活動へ
展開していったのですね。**

最初は運営するサポーターの数も4人でした。その後参加する人数も増えたため、第四地域包括支援センターが開催する介護予防いきいきサポーター養成講座を受講したサポーターに声をかけ、今は8人でグループを運営しています。無理のない活動を続けていくためには、同じメンバーだけではなく、新しい方にもどんどん協力してもらうことがとても大事なことでと思います。

昨年から新しく参加した方へ、
グループを運営していく
サポーターになったときは
いかがでしたか。

最初はどうすればいいのか不安な部分もありましたが、活動を続けているサポーターに色々教えてもらいながら、一緒に運営を行っています。「介護予防なんてまだ必要ない」と思っている方もたくさんいると思うのですが、早いうちから始めるのが一番だと思います。

「いきいき倶楽部」で学んだ介護予防に効果的な運動や知識を日常に取り入れることで、より元気に自分らしい暮らしを続けることにつながると思います。

第四地域包括支援センター 保健師 赤倉 理恵さん

「いきいき倶楽部」はもとも第四地域包括支援センター主催の教室のひとつでしたが、参加人数が増えたこと、いきいきサポーターの皆さんがとても協力的に取り組んでいることから自主運営グループへと展開しました。知り合いの方へ声をかけてもらい、無理のない範囲で楽しみながら活動を行っているからこそ、多くの方が参加しているのだと思います。これからも地域の皆さんが、元気に交流する場づくりの活動を続けていけるよう、第四地域包括支援センターとしても支援していきたいと考えています。