



高齢者の暮らしを考える

松阪市では、65歳以上の皆さんが地域の活動に積極的に参加いただき、ますます元気に過ごしていただくことを目的に昨年10月から「お元気応援ポイント事業」を実施しています。活動団体より市へ申請いただくとスタンプ台紙を発行し、活動することによって押印していくものです。スタンプが20ポイントたまるともれなく参加賞がもらえるなどの楽しみがあり、好評をいただいています。

今回は、精力的に活動されている内五曲町の老人会「楽寿会」さんにおじやまして、お話をうかがってきました。



「楽寿会」の活動について 教えてください。 (踊ろう会リーダー 山本さんのお話)

楽寿会は活動を開始してもう50年以上になります。メンバーは56名ほどで、高齢の方は86歳で年長の方のお元気な様子は参加者の目標になっています。

月1回の開催で、今は2020年東京五輪をテーマにした「2020音頭」など体を動かすことで健康増進や介護予防につなげています。また、活動の報告と今後の予定を掲載した「楽寿会だより」を作成し、毎月発行しています。

皆さんは、活動を通じたようなことを感じますか？

なにより認知症予防になっていると感じます。朝からここに来るという目的があつてシヤンとしますし、来ると頭と体をフルに使います。

参加者同士で会話することも、とても良い刺激になっています。笑うと気持ちがあつたと若返りますし、笑いあえる相手がいるというのは本当に嬉しいことです。楽しくて、来れば来るほど元気になっていくのがわかります。

楽寿会に参加してから知り合いがたくさんでき、やつと内五曲町の住民になれたような気がします。街なかで顔を合わせてお話できる人が増え、人生の楽しみが広がったことを実感しています。

お元気応援ポイントについてはいかがですか？

お元気応援ポイントがあることで、活動に参加するのがもっと楽しみになりました。スタンプ台紙にはんこを押してもらい、あと1回行けば全部たまるとか、商品がもらえるそうなどと考えるのが、参加する動機になることもあります。活動の励みになっています。



松阪市シルバー人材センター お元気応援室の吉岡さんにも お話をうかがいました

お元気応援ポイント事業の運営は、松阪市シルバー人材センターが協力しています。シルバー会員が、申請のあった団体にお元気応援スタンプ台紙の配達と補充、介護予防グッズの貸し出しと回収などをおこなっています。

「お元気応援ポイント事業が始まったことで、シルバー会員に新たな仕事生まれ、それが会員のやりがいとなっているのを感じます。草刈りなどにくらべ仕事内容が軽微なので、体力的に無理なくしていただける利点もあります。利用者さんと直に接して活動の様子に触れる仕事であるので、シルバー会員にとって好循環になっていると思います。」

まとめ

「お元気応援ポイント事業」を活用して、高齢者の皆さんが地域で様々な集いに楽しく参加し、元気で活動を続けてください。