

安心のまちづくりのために

第48回

# 高齢者の暮らしを考える

## 住民主体通所型サービ

## 「ザ・サークル」

(嬉野宇気郷地区)



ザ・サークルの活動について  
教えてください。

3年ほど前から毎週金曜日、介護予防を目的に活動をしています。昨年から通所型サービ

球するのが難しいという人には吹き矢を楽しむでもらっています。的にめがけて勢よく吹くため、肺活量が必要となり、良い体力作りになります。また、口を使うことで口周りの筋肉も鍛えられ、誤嚥予防にも効果的だと思います。



嬉野宇気郷地区は山間部にあり、高齢化率73%(2019年3月現在)と高齢過疎化が進んでいる地域です。特に若い世代が少ないので、元気な高齢

者を増やすための体力づくりの場を作ろうと活動を始めました。一人暮らしの人も多く、閉じこもりがちですが、週に二回二こにきておしゃべりや交流を楽しんでいます。お元氣応援ポイントも活用しているので、ポイントを貯めることも楽しみに参加しています。スーパーや店舗が少ない地域ですので、特に一人暮らしの方は簡単な食事で済ませてしまうことが多くなります。そのため、今後は栄養指導なども企画したいと思っています。

### 参加者の声

TVを見て1日が終わってしまったことがあるけど、ここにくるとみんなの顔が見れるので嬉しいです。最初は的まで飛ばすこともできなかった吹き矢も、今では狙えるようになり、続けることの大切さを感じます。

地域が広いので端と端の同士はなかなか会う機会が少ないので、ここに来てみんなで運動や情報交換ができて良いと思います。

【問】 高齢者支援課 地域包括支援係 ☎53-4099

