

インタビュー

シルバー人材センター
お元気応援室の
会員さんの活動について

シルバー人材センター「お元気応援室」を取材しました。ここでは高齢者の活力推進を目的に、「お元気応援ポイント事業のサポート」「介護予防のためのレンタルグッズの配達・回収」「体操や絵手紙などの技能のある会員の集いの場への派遣」といった大きく3つの仕事に取り組んでいます。

今回は実際にお元気応援室の依頼で働いている会員の徳田さんにお話を伺いました。



駅部田町「サロン優」にて体操の指導

どんな仕事をされていますか。

お元気応援室の仕事として、月に1回サロン（介護予防の集いの場）へ認知症予防や体操の指導、介護予防のレンタルグッズの配達・回収をしています。レンタルの利用も少しずつ増え、活用してもらっています。参加者としても地域のラジオ体操に毎朝行き、お元気応援ポイ



シルバー人材センター
会員 徳田佐起子さん

ントを貯めています。会員の仕事もそうですが、参加者としてポイントを貯めることも、やりがいがあります。

活動を続けている
想いを教えてください。

10年ほど前からシルバー人材センターに登録して、色々な仕事をさせてもらっています。家でじっとしているより、外にでかけて何かをしている方が自分にあっているのも、とても楽しく活動しています。サロンやラジオ体操の場でたくさんの人と交流することで私自身も元気にしてもらい、もっと働きたいと思うほどです。

仕事があることでリズムができて、日々の張り合いになっています。この「外に出よう」という気持ちが元気の秘訣であ

り大事なかもしれません。これからも楽しみながら継続して元気に過ごしたいと思います。

地域を元気にするための活動をする
ことで、自分自身も元気になります。

こういった好循環を生み出すことがお
元気応援室の役割となっています。



レンタルグッズで楽しむ皆さん

お元気応援ポイント事業

宅老所（サロン）など、65歳以上の人が4人以上かつ月1回以上、介護予防や健康増進につながる活動をしている団体が対象です。登録後、会の活動1回参加ごとに1ポイントスタンプを押し、20ポイント貯まるともれなく参加賞がもらえます。

【問】 高齢者支援課 ☎53-4099

