

インタビュー

介護予防運動を目的とした 男性のための自主グループ MANデーサークル

いつまでも元気でいきいきと暮らすために、介護予防のための教室を地域包括支援センターが開催しています。その中で運動教室を受講された方が中心となって立ち上げた、男性のための自主グループがあります。今回は、その自主グループ「MANデーサークル」にお伺いしました。



(左) 奈良崎さん
(右) 目黒さん

やし、多くの方に参加してもらいたいと思っています。

第二地域包括支援センター 奈良崎さん

介護予防の教室に参加されたことがきっかけで仲良くなり、そこから自分たちでグループを作って活動を始める方はみえますが、男性のみのグループは市内でも珍しいと思います。

最初は休憩中などもあまり会話をされる様子は見られなかったのですが、回を重ねることに楽しそうに笑って話をされている姿を見ることが多くなり嬉しく思います。運動だけではなく、家から外へ出て人と話をするということも介護・認知症予防にはとても大切なことです。

このグループの活動と笑顔の輪が広がれば良いなと思います。

参加者の声

●定年退職をしてから、筋力が落ちて太ももがどんどん細くなってきて驚きました。このままではいけないと思い、サークルに参加して運動しています。最後まで自分の足で歩けるよう頑張りたいと思います。

●家においても喋ることもないので、ここへ来てみんなと話することが一番の健康づくりだと思っています。

MANデーサークルの活動を教えてください。

月に1度、月曜日に集まって介護・認知症予防のための運動を中心に活動しています。以前は、第二地域包括支援センターが主催する男性限定の運動の教室を受講しましたが、その後も参加したメンバーで体操を続けていきたいということになり、自主グループを作りました。グループの名前は、男性ばかりのグループであることと、月曜日に開催していることから、「MANデーサークル」にしました。私は県外出身なのですが、松阪へ引っ越してきたときに本当にその恩返しではないですが、自分にでき

ることをしようという想いで活動に取り組んでいます。

男性のためのグループという点で、良かったことはありますか？

やはり男性は、女性に比べるとこのような活動へ参加することが苦手な方が多いように思います。そのため、家にこもりがちになってしまうこともあります。きっかけさえあれば出かけて行ける、だからまずはその集まる・出かける場所を作ることが大事だと思えます。女性が多いグループの中に入っていくことが難しい人でも男性ばかりのグループだと参加しやすいという声もあります。今は月に1度の活動ですが、もっと活動の機会を増



MANデーサークルの皆さん