

インタビュー

元気アップリーダーの活躍

地域で暮らす皆さんの健康のため、そしてご自身の健康のために「介護予防」に取り組んでいる人たちがいます。

今回は”まつさか元気アップリーダー“として活躍されている皆さんにお話を伺いました。



(左から) 御村さん、野呂さん、加藤さん、伊藤さん、田中さん

元気アップリーダーになったきっかけを教えてください。

●野呂さん

以前、父の介護をしていたことがあり、その時は介護の知識などもなく「自分は何もできない」と感じていました。その父が亡くなった後、「もっと何かできたのでは」と考えるようになりました。自分一人では何もできないので、まずは勉強しようと思い、松阪市へ連絡したことが始まりです。

●伊藤さん

退職し、何か始めようと思っていた時に、野呂さんに誘われたのがきっかけです。始めてみると楽しく、介護予防いきいきサポーター養成講座の初級・中級、そして元気アップリーダー養成研修会まで受講しました。

●加藤さん

20年以上前に、ボランティア講座を受講していたことがあります。しかし、育

児などで活動も難しくなり、復帰できないまま定年を迎えました。私も何かしたいなと思って矢先に、広報まつさか養成講座があるのを見つけ、活動を始めました。

元気アップリーダーの活動について教えてください。

地域で開催されている介護予防のための集いの場の運営をボランティアでお手伝いすることが主な活動です。例えば、せつかく集いの場を作るのであれば運動したいという意見がありました。そこで我々のような元気アップリーダーが向き、介護予防体操・認知症予防運動を参加者の皆さんと一緒にを行っています。

体操や運動を伝えるために工夫していることはありますか。

やはり、何かを伝えるということは難しいです。80代・90代の参加者もいるので、人生を素敵に歩いてきた先輩の皆さんにどうやって声かけをしたらよいのか、自分の態度なども改めるようになりました。元気アップリーダー養成研修会では、どんな風に伝えたらよいのか、注意するポイント、立ち位置など、具体的なことを勉強することができたので活動に生かしています。

参加者の皆さんから「楽しかった」と喜

んでもらえることが本当に嬉しいです。もちろん「大変だな」と感じるときもありますが、少しでも体力を維持していたるように、そして地域が元気になるように、自らも楽しんでこれからも頑張りたいです。

第一地域包括支援センター

●田中さん 御村さん

元気アップリーダーで活動されている方は前向きで向上心のある方が多く、自分たちも元気をもらっています。運動や体操でも、リーダーの皆さん自身が本当に楽しそうにしているので、参加者の皆さんも楽しむことができます。そして、それが次の参加へとつながる、良い循環ができているのを感じます。地域包括支援センターとしても定期的なサポートを続け、もっとたくさんの方が教室や集いの場、サロンへ参加してもらえよう一緒に考えていきたいと思っています。



【問】 高齢者支援課 ☎53-4099