



楽笑会(阿坂地区周辺にお住まい)の皆さん

インタビュー

お元気応援ポイント事業〜楽笑会〜

生活機能の低下を防ぐためには、自分に合った社会参加の方法を見つけ、積極的に人と関わることが大切です。そこで、地域の様々な集いの場に参加し、介護予防や健康増進を図ることを目的にできたのが「お元気応援ポイント事業」です。今回は、この事業に参加しながら、介護予防の運動に力を入れて活動している「楽笑会」を紹介します。

楽笑会の活動について教えてください。

週に1回、阿坂地区周辺にお住いの皆さんが集まり、介護予防の運動を中心にしたサロンを行っています。参加者の皆さんが楽しく笑顔で活動できるように「楽笑会」という名前にしました。家で運動をすることはなかなか難しいので、このような場所に来て、みんなで楽しく運動することはとても大切だと思います。皆さんに楽しみながら介護予防をもらうため、体操の内容を変えるなど、工夫をしています。そして、皆さんが一番楽しみにしているのが、参加者同士のお話です。近所の人同士声を掛け合いながら参加してもらうことで、生活の張りにもなっています。

と思います。お元気応援ポイントカードも毎回持参していただくので、皆さんスタンプが貯まるのを楽しみながら参加しています。

参加者の声

- 外に出ることが少なくなってきたので、この活動の場はとても貴重です。人と話すこともすごく楽しく、ストレス発散にもなります。
- 家にずっといるより、出かけた方がいいなと感じています。介護予防に効果的な運動もできるので、忙しくても時間を作って参加しています。
- 最初は難しかった体操も、徐々にできるようになってきたので、嬉しく思っています。



介護予防運動に取り組む皆さん

●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となります。会の活動に1回参加することによりポイントスタンプが貯まり、20ポイント貯まるともれなく参加賞がもらえます。さらに抽選で賞品も当たります。ぜひお近くのサロンに参加してみてください。団体登録も随時受け付けています。

【問】 高齢者支援課 ☎53-4099

