

まつさか元気アップリーダーの活動について

「まつさか元気アップリーダー」は、介護予防のための運動に関する知識や方法を、市や地域包括支援センターが開催する講座で学び、それを地域に広げる活動をしています。今回は、「まつさか元気アップリーダー」が活動する集いの場「令和会」にお伺いしました。

活動の様子



どんな活動をしていますか？

地域のラジオ体操や集いの場「令和会」の立ち上げから携わり、そのリーダーとなって活動をしています。

介護予防にとって、運動はとても大切なことです。日頃の活動では、参加者の皆さんと「元気アップリーダー養成講座」で学んだ運動などを行っています。また、運動だけでなく脳トレゲームやレクリエーションも取り入れ、どうしてもやらせたいという方も無理なく参加できるように工夫しています。今後は、一人ひとりが発言できる場を作るなど、活動内容も工夫していきたいです。

活動を始めたきっかけは？

黒部地区は海に面しているため、防災への取り組みが必要不可欠です。

「まつさか元気アップリーダー」として集いの場を立ち上げることで、参加者同士が知り合いになり、災害時に円滑に助け合いができるようになればと考え、活動を始めました。

活動を通じて感じていることは？

参加者とのコミュニケーションがとても重要だと感じており、必ず挨拶や声かけをするようにしています。参加者の皆さんが楽しそうにしている姿を見たり、「誘ってくれてありがとう」と声をかけてくれたりすると、この活動をしていてよかったなと感じるとともに、私自身も元気になります。

また、集いの場の参加者は女性が大



まつさか元気アップリーダー
世古るり子さん

半で、男性が少ないと感じていました。そこで、男性にも参加していただくため、夫婦で一緒に参加することなどを呼びかけました。そして、最近では男性一人でも楽しく参加していただけるようになりました。

地域の誰もが笑顔で参加し、「笑顔のまま帰っていただく」ということを大切にし、これからも活動を続けていきたいです。

【問】 高齢者支援課 ☎53-4099