

第一包括
エリア

いきいき体操

たいそう

介護予防の元気づくり

～生活習慣病と認知症の予防と改善をめざして～

活動日時

毎月第4月曜日
10時00分～11時00分

活動場所

幸公民館2階



10年以上前に福祉会と、社協、第一包括とで立ち上がった活動が、今も幸まちづくり協議会「地域づくり部会」の事業として長く続いています。
毎月1回ケアボックスというDVDをスクリーンに映して、皆さん一緒に運動されています。登録は30名程、スタッフは5名で、以前は20名程の参加がありましたが、コロナ禍にある現在、参加者は少し減って15名程です。体操を通して、つまずいて転倒しないように、また、階段が昇れるように足を上げる運動をしたり、衣服の着脱が自分でできるように肩関節を柔らかくしたり、歌に合わせて心もリラックスしたりと、みっちり1時間体を動かします。
地区外から参加されている方もありますが、毎回ほぼ同じメンバーで顔なじみ。体操中、笑顔もこぼれます。「コロナ禍で中止の時もあったけれど、これからは毎回参加したいです」と言うお声もありました。今後もこのような地域の活動が続くといいですね◎



令和4年4月取材

募集中!

「すみよしさん」に掲載を希望されるグループを募集しています!

みんなで集まっておしゃべりするの大好き! 介護予防のため、体操に取り組んでいます! などなど...
集いの場、サロン、宅老所など地域の皆さんがわいわい楽しく集まっていたいいるグループを取材させてください。皆さんの活動をこの「すみよしさん」で紹介いたします。年3回、発行を予定しています。
掲載の申込み、お問い合わせは、地域包括支援センターまたは高齢者支援課へお願いします。

お問い合わせ先

松阪市役所高齢者支援課	☎0598-53-4099
第一地域包括支援センター	25-1070
第二地域包括支援センター	42-7255
第三地域包括支援センター	32-5083
第四地域包括支援センター	51-5885
第五地域包括支援センター	25-4300

すみよしさん

～住んでよいまち松阪市～

第7号 令和4年6月発行

支えあいの地域づくりを 生活支援コーディネーターがお手伝いします!

皆さんは生活支援コーディネーターを知っていますか?
松阪市では、5つの地域包括支援センターに一人ずつ生活支援コーディネーターが配属されています。生活支援コーディネーターは地域支え合い推進員とも言い、地域の支え合いを作り出す人です。

地域の方と一緒に住みよいまちづくりをお手伝いさせていただきます。たくさん声をかけてください!

地域の居場所「お宝」さがしをこれからも応援していきます。皆様が今後も輝いていけるよう、一緒に頑張っていきます。



松尾 浄子
(第一包括)

松本 泰幸
(第二包括)

長谷川 英里
(第三包括)

柴田 磨希
(第四包括)

村上 智子
(第五包括)

5月から新たに着任しました。皆さんと一緒にまちづくりを考えさせていただきたいと思います。よろしくお願いします。

地域の方にお宝を発信できるようがんばります。お声がけお待ちしております。

4月から担当が変わりました。顔を覚えてもらえるように頑張ります。

高齢者の日々の暮らしの見守りを地域の様々な団体の皆様と協力して支え合う体制ができていくよう、地域活動の発掘や立ち上げの支援を行っています。
地域の皆さんが主体となって、交流や助け合い・支え合いができる場所を「地域の宝」と名付けました。
このような地域のお宝を私たちが探して、皆さんに発信していきたいと思っています。
私たちを見かけたら、ぜひ、お声がけください。

第二包括
エリア

あざからくしょうかい
阿坂楽笑会

☺皆で楽しみ ☺皆が笑って ♡健康維持

活動日時

毎週火曜日
13時30分～15時00分

活動場所

阿坂構造改善センター
(小阿坂町)

同じ地域で長年活動していた二つの宅老所が、皆でまとまって盛りあげていこうと、心を一つにして令和3年に30名程で新たなスタートを切りました。健康維持・増進、認知症予防のための運動を中心に、お花見やお茶会など、感染予防に努めながら、できることは何かを皆で考えています。活動日以外は、田や畑で毎日のように疲れた顔を合わすご近所同士ですが、ここで合わす顔は一人ひとりがイキイキした表情と笑顔で楽しく頑張っています。



令和4年4月取材



※今春は久しぶりに仲間とお花見ができました※

第五包括
エリア

げんき きょうしつ
いざわ元気アップ教室

～ご縁を大事に笑顔の輪～

活動日時

毎月第2・4金曜日
10時00分～11時30分

活動場所

射和公会堂(射和町)

令和4年4月取材



平成30年に活動を始めてから5年目を迎え、現在16名の方が参加しています。運動をすることで転倒予防や認知症予防に繋げ、健康寿命をのばすことを目的として活動しています。本会では、最初に血圧測定で体調チェックを行い、DVDによる市民歌に合わせた体操や足の筋トレ、唱歌、専門家から教えていただいたレクリエーションメニューを組み合わせながら実施しています。今まで交流がなかった方々と交友関係が広がり、いつも笑い声が絶えない和やかな雰囲気の中で会は終わります。これからも、一人でも多くの方が参加して良かったと思っていたらに皆で育んでいきたいと思ひます。



第四包括
エリア

りょう し まち
ふらっといこか、狛師町

これぞ男の井戸端!!

活動日時

悪天候の日以外
毎日 朝7:30頃・昼13時頃

活動場所

狛師町公園(狛師町)

令和4年4月取材



「天気が悪くなかったらいつでもおるよ～」そうやって気さくに話してくれるのは、参加者の男性。誰かが招集を掛ける訳でなく、メンバーが固定されている訳でもなく、いつも誰かおるかな～と自然に集まっている皆さん。ここは、男性のおしゃべりの場、自由気ままな場！健康の不安や普段の生活のことなど気軽におしゃべり！94歳の高齢の方もみえて年代問わず楽しまれています。「3日顔を見やんと、心配して家まで見に行ったこともあるんさ。」とのお話があり、お喋りだけでなく、お互いを思い見守る大切な場所にもなっています。

第三包括
エリア

しん りよく かい
元気の☆泉☆イキイキ・ワイワイいい時間 新緑会

活動日時

週2回 火・金曜日
8:45～10:45

活動場所

飯南そまびとグラウンド
(飯南町横野)

新緑会ができて、この4月で1年が経ちました。グラウンドゴルフと介護予防体操を行っています。13人の小さなグループですが、歳も時間も忘れて、和気あいあいと楽しくプレイをしています。屋外での活動は足腰の運動も効果的で、気分転換にもなります。おしゃべりしながら時には大声で笑ったり、良いプレーの時には「ナイスプレー!!」と言って褒め合います。腕前の方はさておき、幸せな楽しい時間を過ごしています。



令和4年4月取材