

インタビュー

地域から元気を発信 ～シリーズ①～きらく会

高齢になっても住み慣れた地域でいつまでも元気に暮らしていくために、介護予防に取り組む「集いの場」が松阪市にはたくさんあります。

「集いの場」では、自分たちで介護予防のための体操やレクリエーションなどを考え取り組んでいます。そんな皆さんの元気をシリーズで発信していきます。

今回は、きらく会の皆さんにお話しを伺いました。



きらく会の活動について  
教えてください

月に1度、介護予防の運動や認知症予防につながるレクリエーションを行っています。顔を合わせて話をすることを参加者もサポーターも楽しみに集まっています。脚や腰が痛い人や指が動かしにくい人など様々な人がみえますが、どなたでも楽しんでもらえるように、全身をまんべんなく動かす運動メニューにしています。

また、新しい体操なども取り入れて、皆さんに楽しんでもらえるような工夫をしています。

サポーターとして活動する中で  
何か変化はありましたか？

人前で話すことや進行するのはなかなか慣れませんが、毎回新鮮な気持ちでさせてもらっています。どうしたら皆さんに伝わりやすいかなと考えたり、大変なことはありますが、とても良い刺激をもらっています。自分たちも楽しみながら、「来て楽しかった」と思ってもらうことが一番です。

毎回、サポーターの中で1人が進行役を担当していますが、進行役に任せたままにせず、サポーター全員でフォローし合うことで安心して活動ができています。

お知らせ

物忘れや認知症について  
気になる方へ

- 認知症に関する相談先 /
- ・ かかりつけ医
- ・ 地域包括支援センター
- ・ 三重県認知症コールセンター(☎059-235-4165)
- ・ 物忘れ相談会・高齢者支援課



● 一人暮らしなので、このような集まりでたくさんの人と交流できるのは本当に楽しいです。

● 和気藹々とした雰囲気を楽しみます。帰る頃にはうきうきした気持ちになっています。

参加者の声

す。これからも思いやりや声かけも忘れずに、少しでも笑って帰ってくださることを目指して頑張っていきます。

【問】 高齢者支援課 ☎53-4099