



インタビュー

地域から元気を発信 シリーズ② 筋力アップサークル

松阪市には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」がたくさんあります。「集いの場」の皆さんの元気を発信するシリーズ、2回目は介護予防のための運動を取り組んでいる筋力アップサークルの皆さんにお話しを伺いました。

筋力アップサークルの活動とは？

第1週を除いた水曜日に嬉野社会福祉センターで、介護予防の運動や地域交流を行なっています。DVDを見ながら、ストレッチや音楽に合わせた体操、コグニサイズ(認知症予防運動プログラム)などを1時間半しっかりと行っています。家にいるとなかなか一人で運動ができないのですが、参加するとは運動ができるのですが、1時間ごとと適度に動いて交流ができ、1時間があっという間です。毎回30人ほどが参加し、たくさんの方との交流を楽しみ

活動を長く続けて こられた秘訣とは？

にしています。また、いきいきサポーター養成講座などで仲良くなった人と誘い合い、参加を続けている方もいます。

この活動を通じて出会えた仲間が宝だと感じています。仲間同士支え合いながら14年間活動が続いています。体操で少々間違えた動きをしてもあまりこだわらず、自分自身も頑張りすぎず、仲間にも「しなさい」と言わないようにしています。「しんどくなってきたら休憩してもよい」「いつ来ても、いつ帰っても

よい」と気負わないことをモットーに続けています。
皆さんの和気あいあいとしたこの雰囲気をお大切これからもサークル活動を継続していきます。

参加者の声

- 運動の後は体が軽くなった気がします。
- いろんな地区から集まっているのが、かえって参加しやすく、楽しんでいます。休憩時間のおしゃべりも楽しみの時間です。
- 最初は体がついていかなかったのですが、徐々にできるようになりました。

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



【問】 高齢者支援課 ☎53-4099