



# 地域から元気を発信

## シリーズ③「集いの場」はぎの会

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、介護予防に取り組み「集いの場」が松阪市にはたくさんあります。「集いの場」を発信するシリーズ、今回は楽しく認知症予防に取り組んでいる「はぎの会」の皆さんにお話を伺いました。

### インタビュー

はぎの会について  
教えてください

「はぎの会」は、第三地域包括支援センターが開催するいきいきサポーター養成講座中級（認知症予防）の修了者または現在受講中の方が参加しています。会では、講座で教わった認知症予防ゲームを地域の方に広めることを目的に参加者全員で取り組んでいます。皆で笑って和気あいあいとした雰囲気です。

はぎの会が目指すところ

ゲームを楽しむだけではなくメンバー自身がいきいきサポーターであるということを活かし、毎回数人のメンバーがリーダーとなり、ゲームの進行を行います。毎月リーダーが交代するため皆が

同じ立場で気兼ねなく意見を出し合うことができます。今後は、地域の方にも参加していただきメンバー全員で運営をしていけるようになりたいと考えています。そのためにもまずは自分たちが楽しみながら取り組み、それが介護予防につながればと思います。

### 代表竹田さんのお話

会社勤め的时候はなかなか地域活動ができず、地元のつながりができたらいいなと思い始めました。活動時はもちろん、スパーや地元でメンバーと会った時も挨拶や笑顔が増えてきて、とても嬉しいです。まずは自分が楽しみ、そして介護予防。その次に、はぎの会のメンバーと共にさらなる活動へ発展できたらいいなと思っています。

### 認知症ハンドブックを配布しています



ご自身やご家族など身近な方が、「物忘れが気になりだした」「もしかして認知症かな」という時に手に取っていただきたい冊子です。認知症の進行と対応方法、相談機関、医療機関の情報が掲載されています。近くの地域包括支援センター、高齢者支援課で配布しています。市ホームページからダウンロードできます。

【問】 高齢者支援課 ☎53-4099

