



インタビュー

地域から元気を発信

シリーズ④「六軒町元気な会」

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、介護予防に取り組む「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「六軒町元気な会」の皆さんにお話を伺いました。



六軒町元気な会について教えてください

月に2回、皆で集まり認知症予防の脳トレや介護予防の体操を行っています。地域包括支援センターが開催する教室を1年間受講したことをきっかけに、令和2年から自主的に介護予防に取り組む「六軒町元気な会」を立ち上げました。

松ヶ崎地区の中でも、六軒町は高齢化率46・6%ととても高い地域です。一人暮らしの方も多いため、参加してもらうことで見守りにも繋がります。体操やクイズが上手くできないという参加者もいますが、間違っても笑い合うことが一番だと考えています。

活動を通じて変化はありましたか

集まってみえる方は一人暮らしなど、普段、人との交流が少ない方が多いのですが、皆が集まることで会話が增え、笑顔もたくさんみられるようになりました。近所で会えば以前よりも会話や地域

の交流が増えています。また、会に参加してから自宅でも運動を意識するようになった人もいます。皆で決めた「六軒町元気な会」という名の通り、これからも笑顔で元気に健康寿命を伸ばす気持ちで取り組んでいきたいと思っています。

参加者の声

家に1人でいるよりも、この会に来る方がずっと楽しいです。体を動かすことで体の調子も良くなりました。このような会を開いて、お世話をしてくれる方がいるのは本当にありがたいことで、長く参加していければと思います。

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



【問】 高齢者支援課 ☎53-4099