

地域から元気を発信

シリーズ⑤「集いの場「本郷わかば会」」

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「本郷わかば会」の皆さんにお話を伺いました。

**本郷わかば会について
教えてください**

月に1回集まり、地域包括支援センターや講師の方を招いて運動や講座、音楽鑑賞など様々な企画を計画し活動しています。会の開催前にはお互いに声をかけあうなど、普段から「近所同士の交流があるため、地域のほとんどの皆さんが参加されています。会に参加されない方がみえるご自宅の様子を伺いに行くなど、自然と地域での見守りができています。男性も多く参加され、地域ぐるみの活気のある活動ができています。

「元気なうちから介護予防をしなくては」という意識を持って参加されている方もいます。代表の方は「良い雰囲気楽しんでもらっているのです、これからも活

動が続けられるよう頑張りたいと思います。」とお話されていました。

立ち上げのきっかけ

農業や仕事で多忙のため、老人会がなくなっていました。地域包括支援センター主催の介護予防教室をきっかけに、地域でも何かできないかと当時の自治会長の石橋さんからの後押しもあり、「本郷わかば会」を開催することになりました。コロナ禍ということもあり、計画が難しくお休み期間もありましたが、今年4月から再開しました。石橋さんは「この会に参加することで、少しでも自分の体に気を遣い、元気でいるためのきっかけになればいいと思います。」と話されていました。

参加者の声

- 仕事に一生懸命な中、会に参加することが息抜きとなっていて毎月楽しみにしています。
- 人の世話にならないように、自分でできることを教えてもらって体を動かしています。

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



【問】 高齢者支援課 ☎53-4099

