

地域から元気を発信

「シリーズ最終回」さわやか互楽会」

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「さわやか互楽会」の皆さんにお話を伺いました。



さわやか互楽会について
教えてください

飯南町柳瀬地区にある集いの場で、月1回、運動やレクリエーションを行っています。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）受講者が中心になって立ち上げました。

参加者の声

●顔を合わせておしゃべりすることは本当に楽しく、外に出かけようという気持ち

ちになりました。運動の場であり、社会のつながりの場でもあると思います。

●体操を続けることで体が軽くなったように思います。家ではできないような体操やレクリエーションができるところがオススメです。

●家にいるだけでは動くことが少ないので、月に1回でも出かけることは大切ですね。

《さわやか互楽会から
メッセージ》

今は70歳でも働いている人が多いです。私たちも「こんな体操なんて…」と思っていたことがありましたが、実際にやってみると楽しくてやってよかったな」と思いました。健康のために運動が大事だと分かってはいるけれど、なかなか出来ないという方はぜひご自身のために「集いの場」へ参加していただきたいです。

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