



住民主体型通所サービスB「新緑会」

介護予防・日常生活支援総合事業の中に、介護予防や自立した日常生活の支援を目的として、市の委託を受けて地域の皆さんが主体となって運営している集いの場「住民主体型通所サービスB」があります。今回は飯南町横野地区で自主的な取り組みを行っている「新緑会」の皆さんにお話を伺いました。



新緑会の活動内容は？

週2回、飯南そまびとグラウンドを利用して、ラジオ体操やストレッチなどの介護予防体操とグラウンドゴルフを行っています。会長が健康のために何かしたいなと思いついた近所の人に声をかけたところ興味のある方が集まりました。体操は参加者の中の介護予防いきいきサポーター(※)の方々にも協力してもらいながら、脚・腕など全身を使った運動メニューを参加者全員が考え、毎回違う内容で実施しています。グラウンドゴルフは、もっと上手になりたいと意欲

が湧いてくるので、皆さん楽しんで参加しています。

(※介護予防いきいきサポーターとは、介護予防や健康づくりに取り組み、地域で介護予防の輪を広げている方々です。)

今後どのような会にしていきたいですか？

元々あった老人会がなくなったことをきっかけに、令和3年7月にこの会を立ち上げました。やはり地域のつながりは必要だと思えます。このような集いの場を通じて、近所同士でお互いを気にかけてながら、つながりを大事にしていきたいです。

参加者の皆さんが顔見知りということもあり、和気あいあいと活動しています。楽しく活動することが一番だと思いますので、これからも笑い声がある取り組みを続けていきたいです。80歳代後半の方も熱心に参加していま

すし、歳を重ねても元気に過ごせるように頑張りたいです。興味がある方はぜひ来てください。

参加者の声

- 週2回活動を続ける中で、体が軽くなり動きやすくなったように思います。
- 会が休みの日でも、家で体操をするように意識が変わりました。
- 楽しくお話をさせてもらい頭も冴えてきた気がして、身体だけでなく脳の活性化にもつながっていると思います。

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(P12に掲載)



【問】 高齢者支援課 ☎53-4099