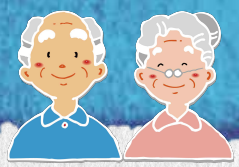
第108回

高齢者の暮らしを考える



松阪市では地域の様々な集いの場に参加し、介護予防や健康増進を図ることを目的とした『お元気応援ポイント事業』を行っています。参加するごとに1ポイント貯まり、20ポイント貯まると参加賞をお渡ししており、積極的な活動に繋がっています。今回はお元気応援ポイント登録団体「大津すこやかクラブ」のサポーターの方にお話を伺いました。





インタビュー

～お元気応援ポイント登録団体 大津すこやかクラブ～

活動について教えてください

第一地域包括支援センターが開催した介護予防教室をきっかけにこの会を立ち上げました。もともと「地域の繋がりを深めたい」という要望があり、健康を目的に地域の方が集い、交流できる場になっています。

毎月1回、サポーターを中心に脳トレを行ったり、DVDを見ながらストレッチやヨガをするなど、楽しく介護予防に取り組んでいます。『お元気応援ポイント』が貯まっていくことも、参加する1つの楽しみや励みになっているのを感じます。

今後どんな会にしていきたいですか？

頭も体も刺激しないとどんどん衰えてしまいますから、自分たちの健康のためにも長く続けていきたいです。月に一度ではありますが、楽しく笑顔あふれるこの活動が皆さんの健康増進につながればうれしいです。

お元気応援ポイント登録団体を募集します

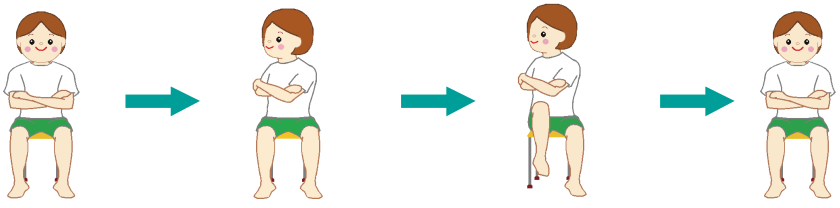
松阪市在住の65歳以上の方が4人以上、かつ月1回以上、介護予防、健康増進、地域貢献、地域交流等の活動をしている団体が対象です。参加希望の団体は高齢者支援課へお問い合わせください。



「ちゃちゃ」っと
筋トレ
「も～」っと元気に！

おなか・太ももに効果的

日々の生活の中に筋トレを取り入れよう！
④



左右交互に10回【ポイント】ひじを下げたり背中を丸めない

【問】 高齢者支援課 ☎53-4099 Fax26-4035