

活動日時

不定期

活動場所

平成町中央集会所他
(平成町)



〈令和7年3月取材〉



平成町は平成3年から分譲が開始された団地で、当時は働き盛りの若い方やたくさん子どもたちが生活していましたが、すでに34年が経過し、当時の子どもは大人になって団地外に生活の拠点を作ることが多くなり、現在では高齢の方が増えている状況です。

このような中で、高齢の方にも楽しく生き生きと生活して頂こうと、令和6年に「平成クラブ」を立ち上げました。これまでもグランドゴルフ同好会はありましたが、住民の方へ“何をやりたいか？”のアンケートからゴルフ同好会・卓球同好会を作って自治会と協力しながら活動をしています。又、旧町村に比べて住民のつながりが弱いこの団地では、ご近所力が低いことが懸念されます。そのため、福祉まるごと相談室等にお願ひし、不定期ですが、高齢の方にも、家から出てきて町内の方同士が話し合えるように、集会所で健康講座・韓国語勉強会や楽しいイベントなどを実施しています。

すみよしさん ワンポイント！



気づいてますか？「地域の中の宝物」

毎日の中で、隣近所のあいさつやお茶飲は、ゆるやかな見守りにつながり、立ち話や趣味のサークルは情報交換の場にもなります。それらはあまりに日常的な営みで、大切に気付かないことも多いです。それらの小さな日常は「地域の宝物」であり、みんなで大切にしていきたいですね。

各地域包括支援センターには、地域の支えあいの推進役として生活支援コーディネーターが配属されています。地域でお会いした時はぜひお声をかけてくださいね。

(資料：著書 地域支えあいの見つけ方活かし方 発行全国コミュニティライフサポートセンターより作成)

お問合せ先（市外局番 ☎ 0598）

松阪市役所 高齢者支援課	第一地域 包括支援センター	第二地域 包括支援センター	第三地域 包括支援センター	第四地域 包括支援センター	第五地域 包括支援センター
53-4099	25-1070	42-7255	32-5083	51-5885	25-4300

すみよしさん

～住んでよいまち松阪市～

第 14 号 令和7年6月発行

暮らしのニュース

「ちゃちゃっ」と始めて「も～」っと**元気**に！

動画で認トレ

ご存じですか



見るだけでも
楽しい！



私にもできる！
続けられる！

認知症予防の第一人者 筑波大学名誉教授 朝田隆先生
おすすめの**認知力アップトレーニング**を動画配信！

配信期間

ご登録日～R8年3月末まで

対象

60歳以上の市民

定員

先着400名

配信内容

筋トレ・有酸素運動・脳トレ・お口の体操・音楽・美術など **200種類**以上！
各分野の**専門家**が楽しく指導。毎週月曜日と木曜日に番組を**更新**します。



自宅に送付される
二次元コードの読み込み



または
ショートメールに
送付される
URLをタップ

再生を押す



動画を見ながら
介護予防



申込方法

① 電子申請：申込専用フォーム

② 電話：0598-53-4099

③ Fax：0598-26-4035

(氏名、住所、携帯電話番号、動画配信申込と記載し送信)



お問合せ

松阪市役所高齢者支援課 TEL0598-53-4099

第一包括
エリア

桜町楽笑会 ～「和・輪・話」 わが3つ～

活動日時

第1～4火曜日
13時30分～15時30分

活動場所

さくらの郷地域交流室
(桜町)

平成23年に始まった楽笑会の中で、皆が気楽に来てもらう場「おしゃべりサロン楽」として続いています。コーヒー専門店から購入した本格的ないい香りのおいしいコーヒーを飲みながら話に花を咲かせています。また毎回、ラジオ体操と音読、当番スタッフが考えた脳トレもしています。その他イベントとして、「土性さん(女子レスリングオリンピック金メダリストであり元市職員)」に来てもらったり、ピアノ演奏会、歌謡ショー、クリスマス会などもしています。桜町の方であれば参加できるので、スタッフ22名の他、参加者は地域のお便りを見て参加しています。多い時には80名近いこともありました。

誰かと話すことはいいことで、ここに出てこられる方は皆さん元気です。とてもにぎやかで、地域のできごとや情報の交換の場にもなっています。



〈令和7年3月取材〉

第四包括
エリア

魚見町元気クラブ ～新たな公民館で元気な集い♪～

活動日時

毎月第1火曜日
13時30分～15時00分

活動場所

魚見町公民館
(魚見町)

いつも元気ににぎやかな会です。新しくなった公民館を活用する機会が少なかった魚見町で、令和5年に地域包括支援センターの介護予防教室としてこの集まりが始まり、令和7年4月「魚見町元気クラブ」を開設しました。参加者の元気はどんどん増すばかり！開始15～20分前になると、3～4名の方が一緒に歩いて、一組、また一組とおしゃべりをしながら公民館に到着。一つの円になって座ると、さらにおしゃべりの輪が広がっていき、開始時間を過ぎても続くおしゃべり。「みんな集まって楽しそうなのがなにより良かった」と話される自治会長さんからは、時には朔日餅がふるまわれ、みんなの笑顔と会話は会の終了まで続きます。会の名前通り、とても明るく活発な女性陣と、優しく穏やかな男性陣がひとつになり、元気に楽しく笑って過ごしています。



〈令和7年5月取材〉



第三包括
エリア

つばね会 マージャン教室

～楽しみながら学ぶ！認知症予防～

活動日時

第1・3月曜日
13時00分～15時00分

活動場所

飯高老人福祉センター
(飯高町宮前)

令和5年4月から『認知症予防のために何かできないか』『雨天関係なく集まれるような活動はないか』等の理由をきっかけに、マージャンに詳しい方に先生になっていただき、月2回マージャン教室をしています。活動をしなごう「難しいけど頭を使うので認知症予防になる！」と先生にマージャンを教えてもらいながら和気あいあいと楽しく過ごしています！

また教室への参加を通じて、メンバー同士の支え合いや見守りの場にもなっています。

これからも皆で声を掛け合いながら、元気に活動が続けていきたいです！

〈令和7年4月取材〉



第二包括
エリア

あさひ

～おしゃべり、体操、ゲームして、今日も仲良く過ごそうね～

活動日時

第2・4火曜日
10時00分～11時30分

活動場所

豊田公民館
(嬉野須賀町1655)

私たちはもともと別の介護予防サークルで活動していましたが、年齢を重ねるにつれて、ただ体力をつけるだけでなく、もっと楽しみながら続けられる場がほしいと考えようになりました。そこで令和元年に『あさひ』を発足し、現在は月2回、28名で活動しています。毎回、『あさひ』の歌を歌うことからスタートし、その日の雰囲気に合わせて、体力づくりや認知症予防、公民館周辺のウォーキングなどを組み合わせながら、飽きずに楽しめるよう工夫しています。また、高齢者に関わる時事問題について話し合い、情報を共有する場にもなっています。運動の合間に交わす何気ないおしゃべりも、私たちにとって大切なひとときです。さらに、年2回の会食では、みんなで美味しいものを囲みながら親睦を深めています。体力の続く限り、仲間とともにこの『あさひ』の活動を楽しんでいきたいと思っています。



〈令和7年3月取材〉