

みんなで集まりたい！ そんな思いから復活したミニデイ



地域のお宝情報誌
Vol.17
2022年10月発行

今回は勝賀瀬地区のミニデイ「やすらぎの会」にお邪魔しました。

この地区は以前にミニデイを開催していましたが、参加者が少なくなり休止となっていました。平成30年に地域の若い方からミニデイをやりたいと声が上がったのをきっかけに、住民の方と地区担当の保健師やほけん福祉課、社会福祉協議会の職員と一緒に話し合いを重ね、令和2年ミニデイが復活。名前は以前と同じ「やすらぎの会」になりました。



集会所にはCO2濃度測定器を設置。
体温測定もして感染対策バッチリ！

開催に向けて一人に負担がかからないよう、活動の内容や調整などできるところは役割分担をしながらやっていこう！という多くの声に後押しされ、若いお世話役さんが誕生しました。年間スケジュールは、何人かのお世話役さんを中心に計画し、皆の意見を取り入れて最終決定しています。

町外活動の時には、前もって下見をして準備万端。勝賀瀬地区は広範囲で集まるのが大変ですが、乗り合わせや、遠い人は送迎もしています。お屋にワイワイとみんなで食べるお弁当も楽しみの一つ。今はコロナ禍であるため、持ち帰って豪華なお弁当を味わっています。

取材をした日は、運動を習いたいという参加者の希望で、地域包括支援センターの理学療法士の講話を聴き、少し体も動かしました。

参加者からは「涼しくなったらるんるん若ガエル体操にも参加したい」との声も。コロナ感染者が急増した時期でしたので参加者は少なかったですが、普段は15名程の参加があるそうです。

先輩のお世話役さんからバトンを受け再開したミニデイ。「助け合いが押し付け合いにならないように」という地域の方の気づかいがある集いの場です。



天王南9丁目に「るんるん若ガエル体操」グループが誕生！



地域のお宝情報誌
Vol.17
2022年10月発行

7月下旬、天王南9丁目の集会所で「るんるん若ガエル体操教室」が開催され、50代から80代の5人が参加されました。

「るんるん若ガエル体操」は、体力維持や向上、柔軟性に効果が認められている体操ですが、一人で続けるのは至難の業。なじみの人と一緒にやれば頑張れます！！参加者の方も、「今からが大事、身近な場所で健康づくりができるのは嬉しい」「この体操グループが地域の見守りの場になればいいな」と話してくれました。

天王南9丁目は坂道を上り詰めた場所にあり、高齢になると移動や買い物に不便を感じる方もいるようです。年だからとあきらめずに楽しく体を鍛え、住み慣れた地域でずっと生活できればいいですね。

体操は町内の様々な集会所などで実施しています。いくつになっても体は変えられる！そんな気持ちで週1回の体操に参加してみませんか。（コロナウイルス感染症の状況により休止する場合があります。）

生活支援コーディネーターは、皆さんのが活躍できる町を目指し、地域で活動している団体や住民の皆さんを応援しています。体操に参加してみたい！私の地域でも体操を始めたい！という方はぜひお問い合わせください。

お問い合わせは…
すこやかセンター伊野内
いの町役場 地域包括支援センター 生活支援コーディネーター 森まで
☎ 088-893-0231



るんるん若ガエル体操とは？
ストレッチ運動、筋肉運動、有酸素運動をバランスよく組み合わせた「いの町オリジナル」の体操です。