



地域のお宝情報誌  
Vol.18  
2023年2月発行

助けあいたい伊野<sup>ゆい</sup>「結」は、助ける人も助けられる人も同じ会員として対等な立場で支え合い、気兼ねなく支援を受けたり、支援をしたりできる有償のボランティアグループです。

今回は、会長の吉村さん「結」の活動についてお話を伺いました。



“ゴミ出しが大変” “買い物や病院に一人で行くのは不安” “重いものが動かせない” など、生活の中のちょっとした困りごとがあります。そんな時に、会員同士が「できる時に」「できることを」「楽しくする」のボランティア精神で活動しています。

「大変なこともあるけどやりがいもあります。人と知り合えるし、自分にも力がもらえます。コロナ禍でも、個人のお家に行く支援は続けてきました。やめると結の活動の真髄がなくなります！」と力強くおっしゃいました。

また、研修を目的としながらも会員同士が楽しく交流できるよう、日帰りの研修旅行、健康まつりでの手作り作品の販売、講演会、学習会も定期的に行っています。活動を知ってもらうために、年に2回の会報の発行もしています。



日帰り研修旅行

現在の正会員は52名。残念ながら吾北・本川地区の「助ける人」の会員さんがいないそうです。

年齢や性別、資格などは不問です。自分のできることを楽しくできる範囲で支え合う活動は、人のためになり、生活のリズムもできて、新しい生きがいを得るきっかけとなるのではないのでしょうか。

興味のある方は、ぜひいの町社会福祉協議会（892-0515）にお問い合わせください。

# みんなで体操ができる喜びを実感しています



地域のお宝情報誌  
Vol.18  
2023年2月発行

今回は吾北清水地区の体操グループにお邪魔しました。

新しくなった清水公民館の研修室で10人程の方が、DVDに合わせて元気に「るんるん若ガエル体操」をしています。

公民館改築中は近くの消防屯所で体操を継続していましたが、冬場の寒さやコロナ感染症拡大により活動を休止せざるを得ませんでした。令和4年8月の開館をきっかけに、分かりやすい名前をみんなで考え「日比原健康体操クラブ」と命名して活動を再開しました。



参加者の声を聞いてみると、「ここに来ざったら人に会うことがない」「ラジオ体操も家でやっているけど、やっぱりみんなあでやった方がえい！」「ここへ来たら、みんなの顔がみえて、楽しい」「1～2回休んだら、体がしんどい、痛い、動かん。毎週やらんといかん！」と口々に教えてくれました。

この日は、平成27年以来7年ぶりに町の理学療法士と一緒に体力測定を実施しました。参加者の前回の結果と比較してみると、加齢からくる低下はみられるものの、身体機能は「年齢相応に保たれている」という結果となり、継続して体操を実施している効果がみられました。

お世話役の深田さんも「この体操をしていると自分の体力も分かるので、もっと地域の人にぜひ体操に参加してほしい」と熱い思いを語ってくれました。

体操グループの中には、コロナ禍で活動を休止してから参加者の減少や高齢化などで体操を再開出来ていないグループもあります。生活支援コーディネーターは、これからも地域のつながりや支え合い活動をサポートし、応援していきたいと思います。

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。