

北中(北場・神行)地区 うぐいす会 (平成 28 年 5 月スタート)

毎月第 3 金曜日 午前 9 時 30 分～ 11 時 30 分
北場集会所もしくは神行集会所(今年度は北場集会所)

北場地区、神行地区、それぞれの地区の方が通いやすいように隔年で会場を変えて開催しています。2 会場ともにアットホームで過ごしやすい会場であり、介護予防体操で体を動かした後に冬季はこたつを囲めることができます。会の最後には季節の果物をいただきながらゆっくりと脳トレを楽しんでいます。



南玉造地区 南玉造いきいきサロン (平成 28 年 5 月スタート)

毎月第 2 月曜日 午前 9 時 30 分～ 11 時 30 分 常磐福祉センター (旧東保育所)

当初は南玉造青年館で行っていましたが、昨年夏に冷房や扇風機がなく夏季の開催を中止しようかと悩んでいたところ、常磐福祉センターで障がい分野に関する各事業を行っている榎の実会の職員から「うちの施設をぜひ使ってください」とのお言葉をいただき、会場を変更しました。12 月には、榎の実会さんへ日頃の感謝の意を込めて奉仕作業として施設の窓拭きや庭の草取りを行いました。サロンでは介護予防体操、脳トレ、歌などを榎の実会の利用者や職員の方々と一緒に楽しんでいます。



島地区 島いきいきサロン (平成 30 年 1 月スタート)

毎月第 4 火曜日 午前 9 時 30 分～ 11 時 30 分 農村交流センター

「いきいき元気塾でやっているような体操を、島地区の会場を使ってやれたらいいね」という声があり、今年 1 月に立ち上がりました。性別を問わず、多くの方にご参加いただいています。会場の片付けは参加者自らが率先して行っており、自立心がうかがえます。体操をメインに、「いつまでも元気な体づくり」を motto に活動する、活力あふれるサロンです。



地域全体が健康で、通いの場が拠点となり、人と人とのつながりにより支え合える地域を目指すためにも、いきいき地区サロンは大きな役割を担っています。

「うちの地区でもやってみようかな」と思う方は、ぜひご相談ください。

お問合せ●地域包括支援センター ☎ 70-6111

地域で介護予防、始めてみませんか？

「いきいき元気塾」と もうひとつの介護予防

町では、わあ～かちい～と、中村学童保育所、久賀学童保育所の 3 カ所で「いきいき元気塾」という介護予防教室を開催しており、先月号では新規参加者を募りました。

また、「いきいき元気塾」に通いたくても交通手段が無く通えない高齢者の方でも、無理なく通える範囲で地区の集会所等を利用した「いきいき地区サロン」という住民主体で展開している介護予防の取り組みもあります。

Q いきいき地区サロンって、どんな人が何をするとところなの？

A 地区の高齢者が参加しています。さまざまな介護予防の取り組みをしたり、コミュニケーションを図るなど、集う場になっています。介護予防の取り組みとしては次のことを行っています。

- ①口腔体操：いつまでもおいしい食事が取れるように、元気な口を作りましょう！
- ②歌う：鼻や口、肺を使い呼吸筋を鍛えます！
- ③体操：昔ながらの曲や「夢あかり」*の曲に合わせて踊ることで、全身を使います！
- ④脳トレ：頭の体操です、認知症予防につながります！

*夢あかり：いきいき元気塾に参加されている島地区在住の男性(89 歳)が、いきいき元気塾のために作詞作曲した曲です。今ではいきいき元気塾にとどまらず、あらゆる地区で歌い、踊っていただいている、多古町の介護予防ソングとなっています。

Q どこで開催しているの？

A 現在、水戸・北中(北場・神行)・南玉造・島の 4 つの地区にいきいき地区サロンがあります。

地区サロンを紹介します

水戸地区 水戸ほっとサロン (平成 26 年 4 月スタート)

毎月第 3 火曜日 午前 9 時 30 分～ 11 時 30 分 水戸共同利用施設

女性だけではなく、男性の参加者も多いのが特徴です。介護予防体操や脳トレを楽しんだ後に、最後はお茶会で締めます。お茶会では毎回誕生会を行います。参加者からは「いくつになっても、誕生日を誰かに祝ってもらえるって嬉しいよね」というお声をいただいています。夏季は地区子ども会と協働で、夏休み中の小学生にも参加してもらい、多世代交流の場にもなっています。また、いつもサロンに参加している方が来ない日は「今日は来ていないけど、どうしたのかな？」と家まで訪ねて誘いに行くこともあり、住民同士の見守りの場にもなっています。

