

生活支援コーディネーターです！

介護予防に効果的!! 『通いの場』をご存知ですか？

『通いの場』とは、ふれあいを通して「生きがいがづくり」「仲間づくり」の輪を広げる活動です。

週に1回以上、仲間とおしゃべりしたり、お茶したり、運動や体操をしたりなど、楽しく過ごして介護予防になる「通いの場」が町内でも増えています。なぜ今、介護予防が必要なのか。人生の最期まで他人の力に頼らずに自分らしく生きることが人間の尊厳につながると考えられているからです。食事やトイレなどではできる限り自分の力で済ませたいと思うのは当然のことです。その為には、適度な運動や生活習慣の見直しを比較的若いうちから実践していくことで、重度の要介護状態になるリスクを少しでも減らせます。このような視点から、「通いの場」はとても効果のある取組みですので、みなさんも地域の通いの場に参加してみませんか？

今回は、町内で活動している「通いの場」の新活動団体をご紹介します。

新活動団体をご紹介します！



伊里前
はなぞの会

今年7月に『はなぞの会』を設立。会員は伊里前復興住宅住民37名。復興住宅敷地内の環境整備を中心に、住民同士の親睦を深めるため、お茶会等も行われています。

10月3日(土)には花壇作りを実施！ハート型の花壇にはチューリップの球根を植えるそうです。男性参加者も多く、力仕事を任せられ活躍していました。これから四季折々の花が咲くのを楽しみにしてまーす🌸

旭ヶ丘に男性の会「旭友会」が誕生しました！会員は17名。団地の環境整備と見守り活動を中心に活躍中です。先日は、楽しみの一環として結の里で行われたメンズDIYに参加。手際よく作業を進め、あっという間に完成～!!

また、会員同士の親睦を深める為、中山平から鳴子へ研修旅行にも行って来たそうです★
これからの活躍を期待しています!(^^)!



旭ヶ丘
旭友会



誰もが、できることで**支え**、あるときは**支えられる**、お互いさまの**支え合い**。

平時からの地域の**つながり**は、災害時にも**大きな力**を発揮します。

お互いさまの支え合いで人も地域も**元気に!**



現在、介護予防のための「通いの場」(お茶会、体操など)や生活支援のための「家事支援」(ゴミだし、掃除など)について少しづつ考える場づくりを進めています。

みなさんの地域にある、さりげない見守りや支え合い活動をぜひ 教えて下さい!!

お問合せ: 南三陸町志津川字天王山38-152 結の里 (あさひ幼稚園様向かい)

☎ 0226-29-6452 携帯 080-1652-7291 (芳賀・千葉)

芳賀

千葉