

## コロナ禍の地域活動

～近隣市町住民の活動事例～

今回は、県南地区の生活支援コーディネーターさんとの情報交換会で伺った、地域活動の取り組みを紹介します。

ある町では、コロナの影響で体操のサロンが一時休止したことにより、筋力が低下した住民がいることに気づき、すぐに活動を再開。現在は活動回数を増やし、フレイル予防に取り組んでいます。また、ある町では、閉じこもりがちになっている近所の高齢者を心配し、お茶飲み中心だった活動から、見守り活動に取り組む老人クラブが増えているそうです。どの町の方も、普段から周りの方の様子を気にかけていることがよくわかります。

こうしなければと決めつけず、ちょっと工夫することで、コロナ禍のニーズに合った活動が継続できるのではないのでしょうか。

※フレイル・・・加齢により心身の活力が低下した、要介護の一手手前の状態のこと。

「あがらいんかふえ健康サロン」では、毎週月曜日の午前・午後、「いきいき百歳体操」を行っています。参加無料で、どなたでも参加できます。ぜひ一緒に取り組んでみませんか？

問い合わせ：電話 33-2003 (蔵王町保健福祉課)



▲介護予防体操「いきいき百歳体操」に取り組む住民の皆さん。  
(蔵王町地域福祉センター西側「蔵王あがらいんかふえ」にて)