



▲始まりの合図

教室の様子
 応其げんきらり教室では、当番による大きな太鼓の合図で始まります。げんきらり教室、いきいき百歳体操ともリーダーが中心となって、にぎやかな笑い声とともに約1時間半運動します。

参加者の皆さんは、とても元気で、「毎週参加するのが楽しみ」「歩行時のふらつきがなくなり、しっかり歩けるようになった」と言う人もいます。

これまで交流が少なかった地域の人も自然と打ち解け、互いに声を掛け合う仲間になっています。

▶自然と交流が広がります



▶▼楽しく運動します



▲元気いっぱい、げんきらり～体操

シルバーライフに輝きを。

～高齢者の福祉を身近にわかりやすく～



vol.63 2023.3

主な内容

- ▶ コロナ禍でも新しい通いの場が増えています。
- ▶ 介護予防のまちづくり表彰式を開催しました。
- ▶ 長年活動団体を市長が表敬訪問しました。
- ▶ 100歳おめでとうございます。

編集・発行 健康福祉部 いきいき健康課

活動はまだ始まったばかりですが、住み慣れた地域から一人でも閉じこもりや孤独死をなくしていきたいです。

活動はまだまだ始まったばかりですが、住み慣れた地域から一人でも閉じこもりや孤独死をなくしていきたいです。

立ち上げスタッフの思い



▲立ち上げスタッフの嘉賀さん(左)、安川応其区長(右)

家族に介護が必要となった時、住み慣れた地域に通える場があれば、もう少し地域で生活できたのでは、と思っていました。

コロナ禍で集まる機会が激減したなか、「寂しい」「みんなと会って話したい」という意見を多く聞き、気軽に集まれる通いの場を立ち上げました。

「通いの場」とは、地域住民が身近な場所（集会所など）に集まり、介護予防や健康づくりに取り組む活動です。本市では、地域ふれあいサロン、げんきらり自主運営教室、いきいき百歳体操自主運営教室など多くの通いの場が地域住民主体で運営されています。

このたび、高野口町応其地区で誕生した「応其げんきらり教室」（昨年7月）と「応其いきいき百歳体操教室」（昨年11月）に訪問しました。

広がる「通いの場」

これまでの地域における住民同士の見守りや助け合いは、まず顔を合わせ、知り合ってつながることを大切にしてきました。しかし、コロナ禍では、感染拡大防止の観点から従来の活動が制限され、気力や体力の低下、閉じこもりなど社会孤立に陥ることが懸念されています。

そのような中、住み慣れた地域で新たなつながりをつくる通いの場が誕生しています。

★**コロナ禍でも新しい通いの場が増えています**

▼応其げんきらり～教室



▲応其いきいき百歳体操

通いの場に 参加してみませんか

通いの場に参加することでさまざまな効果が得られます。通いの場への参加率が高い高齢者ほど、転倒や認知症、うつなどのリスクが低い傾向にあることがわかっています。

また、「通いの場」で自分の居場所をつくることができたら、それが「生きがい」になり社会参加への意欲を高めることにもつながります。

通いの場についてもっと知りたい、やってみようという人は、お気軽にお問い合わせください。

●問い合わせ

いきいき健康課 高齢福祉係
 ☎ 3313705

