「奥州市介護予防推進大会」を開催しました！

「奥州市介護予防推進大会」へのご参加ありがとうございました！

平成 30 年 11 月 7 日、奥州市文化会館を会場に「奥州市介護予防推進大会」を開催し、市内全域から、約 400 名の大勢の方に参加していただきました。

今年は江刺「川西よさってくらぶ」のみなさんによる「百歳音頭」により、盛大に幕を開けました！

また、今年度から「よさってくらぶ」に継続的に通っている 90 歳以上の方を「それいけ百歳！」として奥州市長から表彰させていただくこととしました。今年度は各グループから報告のあった４名の方々が受章されました。会場に来たみなさんが「こんな風に元気に年齢を重ねたい！」と改めて感じたことと思います。

最高齢　菊池キヨシさん（胆沢小山　「100 才体操によさって」）
　　村上ナミさん　（胆沢小山　「100 才体操によさって」）
　　菊地喜久男さん（衣川南股　「河内よさってくらぶ」）
　　菅原昭男さん　（衣川南股　「河内よさってくらぶ」）

最後に「体の痛みを笑顔に変える～リハビリ健康術～」と題して、お笑い理学療法士日向亭葵氏にご講演いただきました！来場のみなさんからいただいたアンケートでは「リハビリと落語の二刀流！わかりやすく学びました。楽しく健康に暮らし続ける気持ち（意識）の持ち方を知ることができて楽しかったです！」等々たくさんの感想をいただきました！

ステージで
百歳音頭を踊る様子

市長と最高齢表彰者を囲んで
記念撮影

表彰状とメダル

編集後記

平成最後の春、よさってくらぶも３年目を迎え、長く継続しているグループが増えてきました。継続は力なりとは言うもので、やはり続けていると皆様お元気だなあと感じています。元気を維持できると、自分でできることも多く選択肢の幅が広がります。ほんの少し頑張れば、やりたかったことや好きなことが実現できるかもしれない。新しい時代の幕開け、今の自分にできないことよりも、どうしたらやりたいことができるかに目を向けて、年齢問わず可能性を広げられるお手伝いができるといいなぁ。(ﾔﾏﾄﾓ)

発行：奥州市地域包括ケア推進室・奥州市地域包括支援センター
発行年月日：2019 年 2 月 22 日
お問合せ先：奥州市地域包括ケア推進室（☎ 0197-24-2111：内線 1269 ）

since 2017 奥州市 一般介護予防事業

通いの場「よさってくらぶ」通信

2019.2.22
第３号

平成最後の春、元気に過ごしましょう！

平成 29 年４月からスタートした通いの場「よさってくらぶ」、おかげさまで３年目の春を迎えることができました。地域で気軽に集まり、「いきいき百歳体操」で共に楽しく元気に介護予防に取り組む「よさってくらぶ」。今月も新しいグループが仲間入りし、人伝いに更に輪が広がっています。

今回、「通いの場 よさってくらぶ 通信第３号」では、「私たちのグループでは、こんな感じでやっています。」というみなさんの活動状況や、「奥州市介護予防推進大会」のご報告、新たに始まった「お口の体操」の情報をお伝えいたします。

「よさってくらぶ」活動報告！

募集中！

奥州市内で活動している「よさってくらぶ」は 57 グループ、参加人数は 700 人を超えました。（平成 31 年２月 22 日現在）

各地域の参加状況は次の通りです。

水沢：23 グループ
江刺：18 グループ
前沢：　7 グループ
胆沢：　5 グループ
衣川：　4 グループ

新規グループ
ぞくぞく
登録中！

「よさってくらぶ」とは、１会場 65 歳以上の方が概ね５名以上集まり、住民のみなさんが主体となって通いの場を開催し、以下の内容で介護予防に取り組むグループです。

1. 週１回以上、最低３か月間継続して開催する。
2. 「いきいき百歳体操」を、DVD を観ながら毎回実施する。
3. 定期的に体力測定を実施する。

開催グループを市が応援します。
詳しくは最後のお問合せ先までご連絡ください。

え　がお あふれる
た　のしさ いっぱい

じ　まんのつどい

体験講座も
やってます！

私たちの「よさってくらぶ」をご紹介します！

今回は、２グループのみなさんに取材をさせて頂きました。ご協力ありがとうございました。

1. 江刺地域　木細工「よさってきざいく」H30.3.13 開始

取材に伺った日は、大雪・・・でも、玄関に到着すると会場の中からワイワイ大きな笑い声！「こんな大雪・・・みなさん集まれるかしら？」という心配は一気に吹き飛びました！

時間になると誰でも知っているあのラジオ体操第１のメロディー♪が・・・東北弁の掛け声で「ラジオ体操だいいじ～、んでは、メーがらうえさアゲデ、オッキク、背伸びっこすっぺし～」と・・・はじまりました！去年この「おらほのラジオ体操」を知ってから活動時には行っているとのこと。その後、平成 12 年にお茶っこの会を始めて以来毎回行っている「青い山脈」の音楽に合わせて玄米ニギニギ体操。そして「いきいき百歳体操」がはじまりました。

椅子からの立ち上がり体操の時は「１・２・３・４！」と大きな声。誰かが数えるのを間違えると、「こんな笑いも良いもんだ!」と大笑い！途中で「疲れだ」「あど何回？！」とおしゃべりしながら楽しそうに「いきいき百歳体操」に取り組んでいました。

「週１回集まってみてどうですか？」との質問には「やめられね！」「他の用事は別の曜日にしてよさってくらぶには絶対来る！」

「身体に何か変化がありましたか？」との質問には「身体が楽になった！」「台所に立ちながら足を後ろにあげる運動をやるようになった」「こたつにいても体操している！」などなど「いきいき百歳体操のとりこ」！

「よさってきざいくで、自慢したいことはありますか？」と聞くと、「ワイワイガヤガヤ！」「今日のいきいき百歳体操は、みんな（職員）が来たからまじめにやった！いっつもずっとしゃべりながらやってる！」とのお返事でした。

取材させていただいた職員は訪問時から会場の玄関を出るまで、笑いっぱなしの「よさってきざいく」でした！

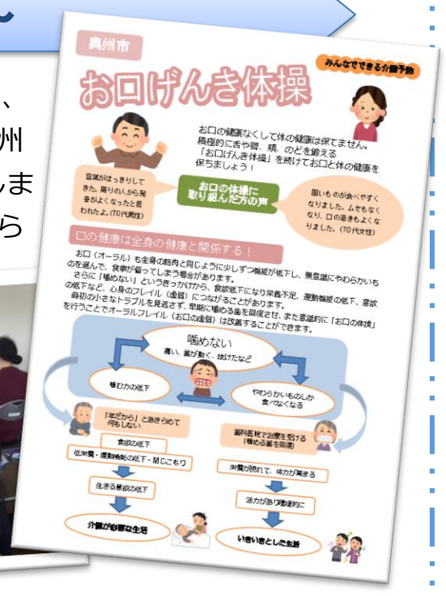
2. 水沢地域　福原「福の会よさってくらぶ」H30.6.20 開始

取材に伺うと、15 人で始めたグループが今は 20 人に仲間が増え、隣の福吉町からも参加者がいらっしゃいました。男性もいつも３人以上の参加者がいらっしゃり、「週１で体を動かすのがいいね！」「面白い！」「みんなで集まって話ができるのが良い！」とみなさんうなずきながら笑顔で話されていました！

始めたきっかけは、胆江ふれあいセンターのよさってくらぶに３か月通った千葉さんご夫婦が、「うち方でもやりたいなぁと思って、集まるか分からないけど、会長にお願いして回覧してもらったのさ。そしたらみんな来てくれた！」ほとんどの方が回覧を見て始められたとのこと。他には元々サロンの仲間だったから混ぜてもらったとか。

ここのグループは、昨年の 12 月から百歳体操の後に百歳音頭を１回 CD に合わせてみんなで歌い、それが終わるとサッと片付けて解散されていました。「みんなそれぞれ忙しいから、お茶飲んだりはしないで直ぐ帰るのが良いの。後は自分の時間！」とみなさんあっという間に退散されていました。それはそれで気楽でいいのかもしれません。

お待たせしました！～お口げんき体操♪～

いきいき百歳体操の DVD では、「お口の健康体操」として、「かみかみ百歳体操」が紹介されています。奥州市では「奥州市民のうた」に合わせて「お口げんき体操」の DVD を作成しました！よさってくらぶの活動を１年以上継続したグループから順に紹介に伺っております。

地区担当の保健師から連絡が行き、市歯科衛生士とお伺いします！楽しみにお待ちくださいね！