

「よさってくらぶ」の今

現在活動中の3グループの様子をお届けします

地域で みんなが笑顔に

「地域の皆さんのおかげで続けられている」と語るのは胆沢小山の中沢地域で活動する『よさっておたのしみくらぶ』の阿部良一さん。隣の地域で『よさってくらぶ』を開催していた友人から勧められ、もともとあったお茶飲み会に体操を取り入れたいと、行政区長や会場である公民館長に相談したところ、なんと公民館にテレビとDVDプレイヤーが整備されました。

昨年11月から始めて間もなく1年。

参加者からは「寝ていて足がつかなくなった」「この運動をやっているから庭の草取りもできるのかも」という声がありました。そして「体操もだが、みんなと会って話をするのが楽しい」と口をそろえます。「休まず体操に来るために、前の日までに家の仕事を終わらせる」という元気な声もありました。

「皆さんが集まってくれることが一番。そしてみんなの笑顔を大事にしていきたい」と語る阿部さんとみんなの笑顔が輝いていました。

1 中沢公民館で活動する阿部良一さん 2 取材時は13人（男4・女9）が参加 3 体操後のお茶の時間にも笑顔が弾ける



隣近所で 育まれる助け合いの心

江刺稲瀬の及川幸江さん。取材時は6人（男1・女5）が参加。ご近所ならではの和やかな雰囲気。江刺稲瀬の及川正也さんの自宅に集まるのは「庭続きに歩いてきた」「自転車ですぐ」と話す近所の皆さん。「自分の足腰が弱ってきているのを感じ、何とかしなければと思っていた。運動施設はなかなか行けないが、『よさってくらぶ』であればと隣近所を誘ったところ、皆さん快諾してくれた」と語るのは正也さんの妻・幸江さんです。昨年11月から始めた『よさってくらぶ木曜につこり会』はもうすぐ1年になります。

参加者からは「12年前に脳梗塞になっっているが、腕が上がるようになったし、調子が良いときは自転車にも乗る」「膝が痛かったがいつの間にか良くなった」という声がありました。

「いいことだから、もっとやる人が増えてくるといいな」と幸江さんは広がり期待します。

誰とでも 楽しく仲間づくり

水沢佐倉河の胆江地区広域交流センター（ふれあいセンター）は、隣の衛生センターから出る余熱を利用した温水プールやお風呂を楽しめる施設。同センターの研修室で活動しているのが『よさってふれあいくらぶ』です。

きっかけは、同センターで行われたいきいき百歳体操の体験会。参加した人たちが続けてみようということになり、ことし3月から毎週木曜日に欠かさず活動しています。

「最初は知らない人の集まりだった

たけれど、来ているうちに何でも話す仲良しになった」と語る高橋清之進さん。参加者の中で役割は特に決めず、みんなで準備やDVDの操作を行います。体操中、重りを手足に着けることを手伝う参加者の姿も見られました。

参加者からは「力がつく」「動くのが楽になった」「自動車を運転した

いからボケ防止に」とささぎま。「年をとると友達が減って寂しくなるもの。もともと仲間を増やすことを夢見て続けていきたい」と語る高橋さん。お近くの人は木曜日の10時半に行ってみてはいかがでしょう。

1 高橋清之進さん 2 取材時は7人（男2・女5）が参加。テレビと椅子はセンターのものを、DVDプレイヤーは高橋さんのお孫さんが使わなくなったものを使用 3 重りの装着を手伝います 4 体操の後、お風呂に入っていく人もいます



介護予防推進大会

～みんなよさってみんな元気～

よさってくらぶで活動をしている人、これから始めてみようと考えている人、どなたでも参加できます。みんなで介護予防を考えてみませんか。

■日時 11月7日（土）午後1時半～3時半
■会場 市文化会館（Zホール・中ホール）
■内容

- ①アトラクション（百歳音頭）
- ②よさってくらぶの説明
- ③それいけ百歳表彰（よさってくらぶに参加している90歳以上の人を表彰）
- ④いきいき百歳体操の紹介
- ⑤講演「体の痛みを笑顔に変える～リハビリ健康術～」お笑い理学療法士（落語家）日向亭 葵氏

■問い合わせ 本庁地域包括ケア推進室（内線269）

よさってくらぶを始めませんか

■開設の条件（次のすべてを満たすこと）

- ①週1回以上自主的に開設
- ②最低3カ月継続
- ③1回の活動に高齢者がおおむね5人以上参加 ※高齢者以外の参加も可
- ④いきいき百歳体操を毎回行う

市の支援内容

- ①保健指導員など専門職による指導（初回から5回程度）
- ②いきいき百歳体操のDVD、重りの無料貸し出し
- ③開始時と3カ月後、その後1年ごとの体力測定
- ④継続開催のための相談や介護予

防学習会の開催
活動グループが準備するもの

- ①開設場所
- ②DVD上映のための機材
- ③体操に用いるイス

■出前講座
「いきいき百歳体操ってどんな体操だろう」「よさってくらぶについて聞いてみたい」というグループ向けの出前講座を行っています。

よさってくらぶは「身近な人たちと」「どんな場所でも」始めることができます。町内会や友人同士でも構いません。通いの場で楽しく元気に介護予防に取り組んでみませんか。関心のある人はぜひお問い合わせください。