

瀬台野東よさってくらぶ

参加者のつながりから、活動を通じて地域の輪が広がる

4年9月から開始した常盤地区の「瀬台野東よさってくらぶ」では、毎週水曜日に「北余目住宅集会所」、金曜日に「瀬台野交流館」で活動をしています。歩いて通える会場で顔を合わせる機会を作りたいと考え、住民たちが話し合い2会場での開催を決めました。初参加の人もすぐに名前を呼び合えるよう、活動時には名札をつけて活動しています。また、自分たちで考えたオリジナルの体操を取り入れるなど、新しい活動に挑戦し続けているグループです。

瀬台野東よさってくらぶでは、今年11月に(株)高豊が運営する「移動販売車」の利用を申請しました。これは「よさってくらぶで集まった機会に、買い物ができないか」と意見が出され、参加者たちで話し合い、同社に問い合わせたものです。現在は、毎週水曜日の活動後に合わせて来る移動販売車での買い物をみんなで楽しんでいます。

同社の高橋文博代表取締役は「店舗までタクシーで来る人も多く、その負担を少しでも減らして新しい環境を作りたい」と思い、10月下旬から移動販売車での運用を開始しました。店舗の品質や味はそのままに、負担なく買い物できるのが特徴です。実際に移動販売車で買い物をする参加者からは「買い物して重いものを持って帰ってくるのは大変だから、とてもありがたい」「素晴らしい取り組みなので、長く続けてほしい」などの声が聞かれています。

「瀬台野東よさってくらぶ」は、介護予防の取り組みから始まりましたが、今では生活支援にもつながっています。「いきいき百歳体操を一緒に行ってみよう」「移動販売が来たよ」と参加者が顔を合わせて声を掛け合うことで、地域のつながりの輪が広がっています。



上/いきいき百歳体操に取り組む参加者
中/活動に合わせてみんなで障子の張り替え
下/移動販売車での買い物も楽しみの一つに



寄さってはじまる 地域づくり

市では、市民が主体となっていく介護予防の取り組み「よさってくらぶ」の支援を行っています。この特集では、活動がきっかけで地域の居場所をつくり、参加者も地域も元気なまちづくりにつながっているグループの活動を紹介します。

☎ 本庁地域包括支援センター (☎ 34-2199)

「よさってくらぶ」とは

「よさってくらぶ」とは、平成29年から行っている介護予防を目的とした活動です。市民が主体となって週1回身近な会場に集まり、「いきいき百歳体操」に取り組みんでいます。

ここでいう介護予防は「高齢者が要介護状態になることをできる限り遅らせること」「要介護状態でも悪化をできる限り防ぐこと」です。元気な人が弱ることを予防するだけでなく、体が弱い高齢者が元気になることや要介護高齢者の状態を改善することなども介護予防になります。

市では、高齢になっても住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けられる地域を目指し、住民主体の通いの場「よさってくらぶ」の活動を支援しています。

地域の特色が出る活動も

活動グループは11月末で120団体あり、約1600人が活動しています。DVDを見

ながら重りを使った「いきいき百歳体操」をするほか、茶話会や季節行事などを通じた交流を行うグループもあります。また、集会場の草取りや障子の張り替え、地域の運動会やイベントの準備など、地域に役立つ活動も行われています。それぞれが工夫を凝らしながら、個性ある取り組みにも力を入れています。

よさって地域を元気に

活動を継続する中で、参加者から「歩くことが楽になった」「みんなと話ができることが楽しい」「近所さんと話をするきっかけになった」など好意的な感想が多く寄せられています。また、顔なじみになることで、お互いに声を掛け合ったりするなど、地域の見守りや支え合いにもつながっています。

高齢者の介護予防には「人とのつながりが続くこと」や「地域に自分の居場所や役割があること」などがあります。それが「自分も地域も元気なまち」を目指す上で、とても大切です。

新規開設グループを募集

市では、住民主体の通いの場「よさってくらぶ」を地域で開設する市民グループを募集しています。町内会や地域のサロン、友人同士での活動も受け付けています。「よさってくらぶ」を通して、楽しく元気に、介護予防に取り組みしましょう。

「いきいき百歳体操がどんなものか興味がある」「よさってくらぶについて詳しく聞きたい」というグループ向けに体験講座を開催しています。詳しくは問い合わせ先へご相談ください。

【参加者インタビュー】 活動が自分の原動力 みんなの笑顔を見るとうれしい気持ちに

常盤地区センターで開催された「いきいき百歳体操体験講座」でよさってくらぶを知りました。その後皆さんの協力を得て、2会場で活動を行っています。「よさってくらぶ」に元気に通う皆さんの笑顔を見るのがうれしいです。「次はみんなでどんなことをやろうかな」と考えるのが楽しいです。地域の民生委員も担当していて、活動が自分の原動力になっています。地域の人から「お世話になってありがたい」と感謝の言葉をもらいますが、「お互いさま、私もいつかみんなのお世話になろう」という気持ちで日々活動しています。



阿部 トヨ子 さん

よさってくらぶ活動グループ数

(令和5年11月末現在)

地域	団体数
水沢	51
江刺	42
前沢	8
胆沢	14
衣川	5
合計	120