

「それいけ百歳！」表彰授与式を行いました！



例年は奥州市文化会館（Zホール）を会場として、「奥州市介護予防推進大会」を開催し、「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をしていました。

今年は新型コロナウイルスの影響により中止となりましたが、「それいけ百歳！表彰授与式」としてグループに出向き、表彰をさせていただきました。

今年は13グループ
17名の受賞でした



水沢「よさって元気くらぶ」



水沢「山崎町よさってくらぶ」



水沢「八幡よさってくらぶ」



水沢「よさってくらぶ
田茂山スマイル」



水沢「高清水よさってくらぶ」



胆沢「100歳体操によさって」

最高齢の方が参加されています。昨年
11月で100歳を迎えられました☆



前沢「11区よさってくらぶ」



江刺「松ぼっくりよさってくらぶ」



衣川「よさってくらぶいきいき会」



衣川「河内よさってくらぶ」



胆沢「おおばたっしゃ
よさってクラブ」



江刺「石関よさってくらぶ」



江刺「愛の森よさってくらぶ」

編集後記

昨年は、新型コロナウイルスの影響の中「感染が広がってはいけない」と一時活動休止や自粛と、思うような活動が出来ず、大変な年だったと思います。その中でも、各団体にお邪魔した際、笑顔で迎えていただき、みなさんの温かさを感じております。また、コロナ禍でも体験講座のお申込みがあり、各団体が「よさってくらぶ」へと繋がったことは、喜ばしい限りです。今後も感染症対策をしながら、みなさんが楽しく「よさってくらぶ」を続けられることが、何より私たちの励みとなります。◎（ノン）

発行年月日：2021年2月12日

発行・お問合せ先：奥州市地域包括支援センター（☎ 直通 0197-34-2199）



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

2021.2.12

第6号

コロナに負けない体作りをしましょう！

早いもので令和3年がスタートしました。今年の初詣は、密を避けるため日時を考へながら参拝されたことと思います。昨年の4月には、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため緊急事態宣言が出されたことから、「よさってくらぶ」の活動自粛をお願いしました。緊急事態措置による外出制限が緩和され、昨年末までにはほとんどのグループが活動を再開しております。今年もコロナに負けない体作りをしていきましょう。

今回の通信では、「それいけ百歳！表彰授与式」について「よさってグループの紹介」についてお知らせします。

「よさってくらぶ」活動報告！

募集中！

「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。詳しくはお問合せ先までご連絡ください。

体験講座も
やってます！

やってみよう！



❖ 奥州市内全体の活動状況（R2.12.28）

グループ数；85 所
参加者数；1,157 人

❖ 各地域の参加状況

水沢：38 所 江刺：23 所
前沢：8 所 胆沢：10 所
衣川：6 所



私たちの「よさってくらぶ」をご紹介します！

水沢 日高「よさってくらぶ日高」H29.7.24 開始

会館がなくなり大ピンチ！！

「よさってくらぶ日高」は、H29 年より活動を行っていましたが、集会場が取り壊しとなり、活動を休止していた時期もありました。しかし、以前から日高神社の掃除等の奉仕活動を行っていたこともあり、日高神社から会場として提供しても良いとお話が入りました。そして、令和2年6月から日高神社を会場に活動が再開されました✧



グループの特色

🍏 体操後に参加者による、ためになるお話

以前獣医をしていた参加者の青木さんから、体操後にみんなの知らないお話をしてくださるそうです。取材にお邪魔した日は、「徳川軍に学ぶ組織論」のお話でした。

🍏 川柳でよさってくらぶを表現

よさって日高の連絡員さんは川柳を詠む方で、新聞や講演会のスローガンなどで入選もされています。今回取材した時になんと、よさってくらぶの川柳をいただきました。全部ご紹介できないのが残念ですが、その一部をご紹介します ✧



「楽しみだ 今日も皆の 笑顔見る」
「また増えた 手足の重り 軽くなり」

作人 日高 吉子 並記は「よさってくらぶ」の活動の様子です。



アマビエもいました ♡
みなさんの活動を見守っています



取材させていただいたみなさん
ご協力ありがとうございました ✧

江刺 岩谷堂「よさってチャイムの会」H31.4.23 開始

国際交流を図っています

「よさってチャイムの会」は当初、卓球をしていたメンバーで活動を開始しました。その後、口コミで参加者が増え、現在は 10 名で活動しています。また、韓国の方や中国の方も活動に参加し、国際交流の場となっています。その方々は、江刺で月に 1 回開始されている、「インターナショナルワクワママサロン」でよさってくらぶのことを知ったそうです。



グループの特色

🍏 皆さんとっても仲良し

参加者の中には、2 世代で参加されている方々があり、みなさんも懂れる関係です。年齢層が幅広く、最高齢の「まきさん」を目指しながら活動されています。合言葉は「目指せ まきさん！」。年齢の差は感じず、気持ちは同い年だそうです。

🍏 様々な活動にも参加しています

よさってくらぶや卓球以外にも、お誕生会でのランチやサークル活動にも参加。交流や情報交換の場になっています。サークル活動では、本場の餃子やチヂミ（韓国のお好み焼き）など様々な国の料理と一緒に作っています ☺



みんなでガッツポーズです！



元気いっぱい活動されています ☺

