

注目!

平成29年(2017)4月から令和4年(2022)12月末までに「よさってくらぶ」に参加いただいた、約1,700名の方々について分析しました。

その結果、市全体の要介護認定率(令和4年12月31日現在19.2%)に比べ、「よさってくらぶ」に3年以上通っている方々の要介護認定率は15.2%と低いことがわかりました。

つまり、長く「よさってくらぶ」に通っている方々は、よさってくらぶに通っていない方々に比べて年齢を重ねても元気な方が多いということです。

「よさってくらぶ」は、身体やこころの健康維持・増進だけではなく、地域での安心した生活やつながりづくりの場としての役割もあります。

「よさってくらぶ」と介護保険サービスを上手に使うって、これからも自分らしい暮らしをできるだけ長く続けることができるよう応援します!

【令和4年12月31日現在の要支援・要介護認定率】

奥州市内 65歳以上の要支援・要介護認定率	19.2%
「よさってくらぶ」に3年以上通っている方々の要支援・要介護認定率	15.2%

※「よさってくらぶ」に通っている方は、75歳以上の方が多いので、この4%の差は、とてもすごいことです!



奥州市では、「よさってくらぶ」で活動している皆さんの活力を高め合うことを目的に、現在活動しているグループで、継続的によさってくらぶに通っている90歳以上の方々に「それいけ百歳!」として表彰させていただいております。

【表彰基準】: 下記のすべてに該当するもの

- 1 市内に住所を有する方
- 2 90歳以上の方(昭和8年4月1日以前に生まれた方)
- 3 令和5年8月現在活動しているグループで、継続的に参加している方
- 4 該当者として、各グループより報告のあった方

今年度は34名の方の報告がありました。以前にメダルを授与された方には郵送にて表彰状を、初めて受賞される方と最高齢の方が居るグループには、よさってくらぶの活動場所にてメダルや表彰状を授与させていただきました。

皆さんの笑顔を写真に収めましたので、どうぞご覧ください

《各受賞者の内訳》

年齢	91歳	92歳	93歳	94歳	95歳	96歳	97歳	103歳
人数	16人	7人	5人	1人	2人	1人	1人	1人



**体験講座も
やっています!**

募集中!



市内全体の登録状況(1月末)

登録グループ数: 131 箇所
 地区毎) 水沢 53 箇所
 江刺 44 箇所
 前沢 12 箇所
 胆沢 16 箇所
 衣川 6 箇所
 参加者数 : 延べ1,700 人

「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。
 お問い合わせ先下記までご連絡ください
 奥州市地域包括支援センター
 (☎ 直通 0197-34-2199)

☆活動グループには、定期的に包括支援センターのスタッフがお伺いさせていただきます。活動をするにあたっての心配事や、相談事がありましたらお気軽にお話し下さい♪
 ☆新しく参加された方などへの「いきいき百歳体操」の指導にも対応いたします。

編集後記

今年は雪が少なく、このごろは春を感じさせる暖かい日が続いています。「福寿草が咲いた」との声が聞かれ、桜の花が咲くのが待ち遠しいです。さて、今年度も「それいけ百歳」表彰を受けたみなさんにお会いでき、こぼれる笑顔から元気をもらいました。
 「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」に目を向けて可能性を広げられるお手伝いができるといいなあ (まゆみ(^_-)-☆)



令和5年度「それいけ百歳！」表彰

衣川〈南股〉 「河内よさってくらぶ」

- *菊地喜久男さん(97歳)
- *菅原宏さん(93歳) *菅原愛子さん(92歳)
- *佐藤アキ子さん(91歳) *菅原睦子さん(91歳)



水沢〈南〉
「こうやまきよさってくらぶ」
*宮本淑江さん(91歳)



江刺〈藤里〉
「藤里第3区にんじんよさってくらぶ」
*千田親人さん(91歳)
*千田幸彦さん(91歳)



水沢〈南〉
「よさって福吉」
*山口美智子さん(91歳)



江刺〈愛宕〉
「下川原桜の会よさってくらぶ」
*及川ツネさん(91歳)



江刺〈岩谷堂〉
「如月よさってくらぶ」
*小松愛子さん(93歳)
*阿部恵美子さん(91歳)



水沢〈真城〉
「中平よさってクラブ」
*小田原スズ子さん(91歳)



水沢〈姉体〉
「姉体よさってクラブ」
*倉成清子さん(92歳)

