



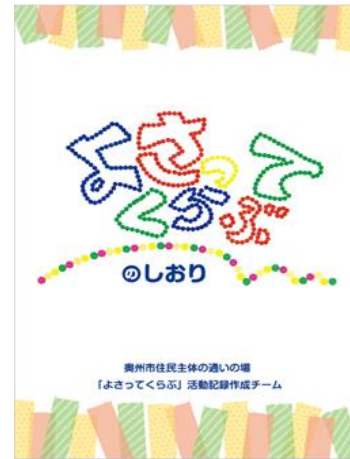
「よさってくらぶ」のしおり 完成

「いきいき百歳体操」の他、仲間との交流を通して、一人一人が生きがいや居場所・役割を持つことが、いきいきと生活することにつながります。

この活動を広くみなさんにお知らせし、ご自身も地域も元気なまちになることを願い、このしおりを作成しました。

令和6年3月にグループの連絡員さんへ送っています。

皆さんでご覧になってくださいね(^_^)



☆活動グループには、定期的に奥州市地域包括支援センターのスタッフが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

残暑のころ。体調管理は大丈夫ですか？

「＊熱中症に気を付けましょう＊脱水の予防にこまめな水分、塩分摂取を」と、連日いろんなところで話されています。体調が悪いと感じたら無理をせず休みましょう。バランスの良い食事と睡眠もしっかりとって、暑さに負けず乗り切りましょう。

(まゆみ)



発行年月日：2024年9月2日

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

奥州市 一般介護予防事業

通いの場「よさってくらぶ」通信

2024.9.2
第14号



【よさって友の会】を開催しました！

「よさってくらぶ」の活動でお互いに悩んでいること、工夫していることなど、情報交換できる場所です。

今回は胆沢と衣川の「よさってくらぶ」を対象に、6月悠悠館で開催されました。

参加者から、このような声が聞こえてきました。

- ・ほかのグループでは体操以外にどんなことをやっているの？
- ・来てくれたらいいなと思う人はいるけれど、声をかけても参加にはつながらない…など



開催後の情報交換やアンケートで「参考になった」「自分のグループでもやってみたい」などの感想があり、これからの活動に生かされることでしょう。

☆次回は令和7年2月に前沢の「よさってくらぶ」を対象に開催いたします。対象地区の連絡員さんへご案内しますので、ぜひご参加ください。



新規グループ

ぞくぞく増加中

7月末現在の活動状況です

※市内全体の活動状況

登録グループ数：134 か所

参加者数：延べ 1,800 人

※地域別の活動グループ

水沢：53 か所

江刺：46 か所

前沢：12 か所

胆沢：17 か所

衣川：6 か所

「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。

体験講座も
やっています！

お問合せは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)



「よさってくらぶ」 活動報告！

水沢・佐倉河地区〈仙人〉「なごみのよさって」



「いきいき百歳体操」は以前から知っていましたが、コロナ禍で集まる機会が減り、なかなか始められませんでした。今年から有志で「よさって」をやろうという声があがり、令和6年1月12日より活動開始となりました。

よさってくらぶに通い、「みんなに会えて楽しい。」「体力がついた。」「つまずかなくなった。」「運動が楽しくなった。」等の声が聞かれています。また、91歳女性の方は「毎日、1時間歩いている。」とお元気で、皆の目標とする方です。

取材した日は、地区担当保健師から「心の健康」についての話があり、皆さん真剣に聞いていました。体だけでなく心のケアも大切であることを認識しました。

今後について、コロナも落ち着いてきたので、「お茶会」や「語らいの場」も検討していきたいと考えています。



江刺・広瀬地区〈日向〉「よさってななくらぶ」



令和5年12月から始めて半年が過ぎました。始めはテレビもDVDのデッキもなく地区センターから借りてきて、操作がなかなかできない時もありました。

今は、『赤い羽根共同募金』で購入して使っています。

体操を始めてから、週1回は出かけようとする気持ちが持てるようになり、みんなと会って話ができる楽しみができました。

体操の他には、会館まわりの草取りや花の苗を準備して花壇を作りました。



皆さんへメッセージ

- ・脚に筋肉がついたと感じています。
- ・時間をもてあましている方は、自分の都合のいい時に来てみませんか(^^♪



衣川・衣里地区〈川東〉「よさってくらぶいきいき会」

令和元年5月から活動開始し、6年目に突入しました。「皆の顔を見るだけでも楽しい」「生きがいになっている」「心の触れ合いが良いのよね」と、目をキラキラさせてお話ししてくださいました。よさってくらぶでの活動は、家にいるより楽しいところのようですね。

そして、「膝が痛くなっても治りやすくなった」と、筋力運動の効果を実感されていました。この頃参加し始めた方は、「体操がきつくて筋力低下を感じている」と話されていました。早く慣れるといいですね。

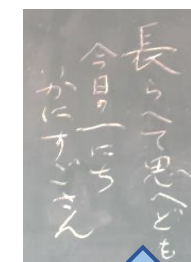
「いきいき百歳体操」の後は、毎回茶話会やゲームを行って楽しんでいます。(お手玉&ティッシュ入れゲーム、新聞キャッチゲーム等々…)季節ごとにイベント(お花見、七夕、忘年会…)も企画しています。



🌻 皆さんへメッセージ 🌻

一生というものは1日1日の積み重ね。

1日1日を大切に、百歳まで頑張りましょう！
皆さんのグループと交流会が出来るといいですね。



私が書きました！

明けがらす作!

胆沢・若柳地区〈18区〉「新里よさってくらぶ」

「いきいき百歳体操」を始めるキッカケは地区センターの寿学級です。保健師から百歳体操の話があり体験講座を受けて「よい運動だなあ」と感じ、若柳18区の住民で開始となりました。

DVDを見ながらみんなで声かけあって体操をして、その後は茶話会でさらに楽しい時間を過ごしています。

この日は歯についての勉強会。歯科衛生士から、「お口の健康は全身の健康と関係する」と話を聞いた後、DVDを見ながら『お口げんき体操』を行いました。

