ここにはわたしの居場所、役割、笑顔がある

01 下条為永地区 気楽会

毎月１回集まって体操をしたり、歌を歌ったりと高齢者の寄り合いの場になっている気楽会。今年で設立から14年目を迎えます。コロナ禍でなかなか集まることができなかった期間は、会員に手紙やお菓子を送るなどの工夫をしながら、細くてもつながりを切らさずにこれまで活動を続けてきました。

この日は、地域包括支援センターによる介護予防出前講座が行われ、すごろくをしながら介護予防の知識を学びました。

顔を知った人に会えて気楽に話せる場所

「ここに来て、知り合いに会ってお話しすることが、みんなの楽しみです」と話す村山秀子さん（75歳）。

高齢になると家の出入りがおっくうになり、コロナ禍で人に会うことも希薄化してしまった中で、毎回多くの会員が参加し、出席率が高い同会。「準備や片付けなどは当番制で、協力して行っています。会員の多くが80歳代と高齢化が進んでいますが、会の名前のとおり地域のみんなが気楽に集まれるこの場所を、無くさないように続けていきたいです」と、今後の抱負を話してくれました。

取り組む人　村山　秀子 さん

介護予防すごろくの各マスには、お口の体操や手足の運動、脳トレなど内容が盛りだくさん。

応援する人　十日町北地域包括支援センター　高橋　文恵 さん

介護予防を楽しく学んでほしい

誰もが１度は触れたことがあるすごろくをヒントに、この「介護予防すごろく」を作りました。各マスの内容は盛りだくさんで、特に早口言葉や手を動かすダーツなどのミニゲームはとても盛り上がります。参加した皆さんが楽しんで介護予防に取り組んでくれるので、とても嬉しいです。地域包括支援センターはこれからも「みんなで集まりたい」、「地域に参加したい」という皆さんを応援します。