



いつも元気ハイ!のびのび 代表  
高山 弘子 さん

地域の健康づくりに取り組んでいる高山さん。活動するきっかけは「自身の体験からだった」と言います。

「いろいろな病気が重なって、7年間寝たきりの状態が…」

このグループの活動は、月・火・木の週3回、午前中は機械器具を使ったトレーニングやビデオ体操などを行っています。月・火の午後は脳トレ、木の午後は作品作りをしており、作ったものをバザーやお祭りで販売し、運営費に充てています。

「会員の中には、腰や膝の痛みでお医者さんにかかって、運動を勧められた方もいます。『ここに来て動いていたおかげで痛いのが和らいだから、また来るよ』と言われると嬉しいですね。」



自由に楽しむ

「この趣旨は『ここに来れば誰かとおしゃべりができる』という皆さんとの繋がりが、だから、体操を絶対にやらなきゃいけないということはないんです。体操の他にも、脳トレや小物づくりなどとしてるので、皆さん自由に参加されています。」

年齢制限はなく、この日は90歳以上の会員も楽しく参加されていました。皆さんにとって、この「通いの場」はどんな場所なのでしょうかが。会員Aさんは言います。「ここに通い始めてしばらく経ったときに、リウマチに

会員Bさんは「ここに来るようになって変わったのは人間関係。子どもは独立してしまっているし、今は一人暮らし。私はおしゃべりが好きだから、ここにはおしゃべりに来ているの。本当に楽しい。」とひとときわかる笑顔で言います。

「ここに来たんです。あちこち痛くて歩けなくなっちゃって。それでも高山さんが『出てこない?おしゃべりだけでもいらっしやいよ』と声をかけてくださいました。じゃあ、ちよっとならうって、かかるといって、だんだん元気になって。今ではリウマチの痛みもなくなりました。」



問 福祉課 内線302

**「通いの場」づくり 支援制度説明会**

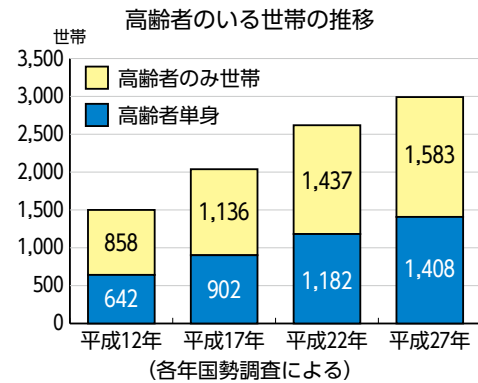
「通いの場」活動を「もう実施している」あるいは「これから実施したい」という団体に対し、説明会を開催します。ぜひ参加ください。

- ▼とき 6月19日(水) 14時~15時30分
- ▼ところ 福祉センターさざれ石 2階レクリエーション室
- ▼内容 「通いの場」づくり支援制度について
- ①地域介護予防活動事業補助金
- ②地域介護予防活動講師派遣事業
- ③介護予防活動リーダー養成研修事業

※①、③の条件等、詳細はお問い合わせください。



住み慣れた  
地域で、  
いつまでも  
楽しく



「通いの場」とは、地域の集会所などを利用して、高齢者が気軽に集まり、身体や頭の体操を中心に、おしゃべりをしたり、時には趣味の活動などを通じて、介護予防や健康増進、社会参加などを目的に、いつまでも住み慣れた地域で楽しく暮らして行けるよう、町民の皆さんが主体となって運営する「場」のことです。

町では、団塊の世代の方々が75歳以上になる2025年には21・6%が後期高齢者となることを推定しています。年齢による運動機能の低下や核家族化の進行による一人暮らしなどにより、自宅に閉じこもりがちになってしまい、介護が必要な状態に陥ってしまう高齢者が増えていくことが予想されます。このようなことから、高齢

者を地域で見守り、支え合うため、身近に気軽に出かけられる「通いの場」づくりを広げ、高齢者の方々が、住み慣れた地域で生涯健康であり続けることができるまちをめざしています。今回は、長い間地域で健康づくりに取り組んでいる活動グループ「いつも元気ハイ!のびのび」の皆さんをご紹介します。

# 広げよう 「通いの場」