

集まるう！ 集いの場

問 高齢介護課 ☎0176-51-6720

高齢者の皆さんがいつまでも元気で暮らしていくための活力となる「集いの場」。地域住民が気楽に集まり、一緒に活動内容を決め、誰もが参加できる地域交流の場です。一人一人が主役となって関わることで、役割や楽しさ、生きがいを見だし社会参加の意欲を高める他に、閉じこもり防止、介護予防、認知症予防などにつながります。

今号では、体力づくり・介護予防活動を長年行い、令和6年度健康長寿活動表彰を受賞した「なごみ会」と「楽しく会」を紹介します。

なごみ会（代表：木野 悦子^{きの えつこ}さん）

活動場所 南吾郷会館

開催日 毎週金曜日 午前9時30分～11時30分

活動内容 ラジオ体操・歌体操・コーラスの練習・慰問・手芸・ちぎり絵・和菓子作りなど



◀▲「長生き音頭」に合わせて体操

代表：木野さん、メンバー：畑山 礼子^{はたやま れいこ}さんの声

木野さん：ラジオ体操を続けることで、体が動くようになり両足飛びもできるようになりました。年間の予定は、メンバーを4チームに分けて持ち回りで決めています。なんでも協力して行い、楽しく過ごして元気になります。

畑山さん：不参加のメンバーがいたときは帰りに家に寄って様子を見に行くなど、集まることでお互いの安否確認にもなっています。「みんなで げんきに ゆっくりあしたへ」を大事にしています。

楽しく会（代表：奥 アサ^{おく}さん）

活動場所 八郷会館

開催日 毎月第1・3月曜日 午前9時30分～正午

活動内容 健康体操・物作り・料理教室・お花見などの外出行事など



▲料理教室の様子



▲みんなで作ったお団子をいただきます

代表：奥さんの声

令和3年ごろから活動を月1回から月2回に増やしました。内容も参加者と相談しながら工夫を凝らし「みんなが楽しく参加できること」を考えながら会話を楽しむことを大切にしています。これからも会員が楽しめることに取り組み、心のよりどころになっていきたいと思っています。

老人クラブに加入し、楽しい活動に参加しませんか

問 市老人クラブ連合会 ☎0176-25-8633（平日午前9時～午後4時）

生きがいづくりのため、市内には33の老人クラブが結成され、たくさんの方々が活発に活動しています。これらのクラブがスクラムを組み、連合会として「生きがいづくり」「健康づくり」「仲間づくり」「地域づくり」「文化・スポーツ」など、いろいろな社会活動を展開しています。

充実した楽しい生活を送るために、老人クラブに加入してみませんか。

踊り好きな会員が活動する「茂久^{もくようかい}蓉会」

老人クラブ会員の中で、踊りが好きな人が集まり立ち上げました。福祉施設への慰問や市のすこやか長寿を祝う会、青森県老人クラブ芸能発表大会などで踊りを披露しています。大きな舞台に緊張することもあります。踊りを披露することで「良かったよ」と声を掛けてもらえることがやりがいになっています。

