

「皆と話したい、
笑い合いたい」

「通いの場」

通いの場とは、住民主体の運営による団体で、定期的に集会所などに集まり、名取のご当地体操「おらほのなとりん体操」いきいきぴんぴんであるために「」を中心とした介護予防と地域づくり活動を行っていきます。軽い運動などを行うことで、介護予防につながるだけでなく、住民同士のふれあいを通して生きがいや仲間の輪を広げることができます。

名取が丘東集会所で活動している「笑楽動会」、本郷集会所で活動している「亨昭会」に話を伺いました。

通いの場の活動(一例)

- 気軽なおしゃべり
- ストレッチ
- 体操
- 脳トレ
- レクリエーションゲーム
- 健康講話 など

「死ぬまで元気が合言葉 」亨昭会

亨昭会の会長を務める高橋さんは「死ぬまで元気に過ごしたい」と笑顔で話します。

亨昭会は、高橋さんが膝を痛めたときに地域包括支援センターの担当者に提案されたことがきっかけで、市内で初期に立ち上げられました。

亨昭会では、普段の健康づくり活動以外にも、たくさんの方の活動をしてきました。体育館や文化会館のステージやショッピングモールで健康体操を披露したりなど、たくさんの方の思いがあります。

新しい出会いの場

亨昭会の活動に参加している越河さんは、「週に1回、皆が集まって世間話をするのが楽しい」と目を細めます。

亨昭会では、新しいメンバーは大歓迎とのこと。「新しい人が参加することで、新しい話題やアイデアが湧き出てくれば、お互いにとって良い」と高橋さんは話します。

笑って楽しんで 動く会にしたい

「笑楽動会」

「皆さんに楽しく活動して欲しい」。そう話すのは名取が丘東集会所で活動する笑楽動会の中心人物で町内会長の半澤さん。

活動内容は、皆で歌を歌ったり、体操やゲームをするなど、とにかく賑やかで笑いが絶えません。

口コミで評判が広がり、現在は名取が丘東地区以外からも出席者がいるとのこと。

温かな地域づくりのために

地区の高齢化率が高く、日中独居や老老世帯も多くみられる中で、半澤さんは住民の皆さんに「ここで暮らしていい良かった」と思ってもらうためにはどうすれば良いか悩み、住民同士がつながりを持つことが大切だと考えました。

「ここに来れば安心できる。そう思ってもらえるような通いの場にしたい」と想いを話します。コロナ禍の影響もあり、

り、住民同士のつながりも希薄になってしまい、井戸端会議をしたくてもできない住民もいる。その中で、住民の居場所となる通いの場を目指しました。

住み慣れたこの町で、 笑顔で暮らす

認知症は珍しい病気ではなく、誰でも発症する可能性があるある病気です。高齢になるにつれ、認知症の可能性は高まりますが、年齢に関係なく認知症になる人もいます。

健康に笑顔で暮らすために、健康づくりについて今一度考えてみてはいかがでしょうか。通いの場や認知症カフェに行けば、笑顔で話ができる仲間が待っています。 ■

