



誰かと笑い合う「おとな時間」へ

あなたの第一歩をお手伝いします。



燕市社会福祉協議会 地域福祉課
第1層生活支援コーディネーター
わたなべ まこと
渡邊 誠さん

地域活動に参加する魅力は、誰かとつながり、支え合う中で、自分自身の毎日も豊かになっていくことです。活動に参加する人はもちろん、企画や運営に携わる人など、多くの人の思いによってつくられた地域の居場所とはたくさんあります。「何か始めてみたい」「誰かとつながりたい」と思っている、一歩を踏み出すことに不安を感じる人もいるかもしれません。しかし、地域活動への参加に特別な経験

や資格は必要ありません。まずは興味のあること、できそうなことから始めてみませんか。人生100年時代と言われる今、60代からの時間は、まだまだ新しい挑戦や出会いを楽しめる大切な時間です。あなたの「やってみたい」という少しの興味が、未来の楽しみにつながるかもしれません。これらの「おとな時間」を、誰かと笑い、支え合う時間にするよう、私たちもサポートします。

参加に経験や資格は必要ありません



▲吉田ふれ愛サロン「なかま」で活動する皆さん

あなたの やってみようかな を応援します。

どんな活動があるか話を聞いてみたい！見学だけでもしてみたい！も大歓迎です。
まずは、興味があることから始めてみませんか？

●問合せ 長寿福祉課 地域支援相談チーム ☎ 77・8157

2 支え合い型通所サービスに参加して 日常生活にちょっとした変化を。

●問合せ 長寿福祉課 地域支援相談チーム ☎ 77・8157

■支え合い型通所サービス提供団体と主な活動

団体名 (活動場所)	主な活動
学校町みんなの茶の間 (吉田学校町会館)	・レインボー健康体操 ^{※2} ・カラオケ
NPO 法人ねっとわーくエプロン (地藏堂本町)	・介護予防運動 ・茶話会
ほっとくらぶ (下栗生津集落開発センター)	・スクエアステップ ^{※3} ・カラオケ (第1金曜日の午後)
みんなの場所 (分水大武)	・介護予防運動 ・茶話会
吉田ふれ愛サロン「なかま」 (吉田ふれあいセンター)	・レインボー健康体操やスクエアステップ ・ふれ愛食堂 (第3木曜日)
男のしゃべり場 (分水大武)	・介護予防運動 ・茶話会

※2…手と足を同時に動かす体操

※3…25cm 四方に区切ったマットで足踏み(ステップ)をしながら進む運動

シニア世代が住み慣れた地域でいつまでも自分らしく生活するためには、本人が持つ力や経験を生かし、地域の中で活躍することが大切です。また、地域の人と関わりを持つことは、要介護状態になることの予防にもつながります。

業の一つである「支え合い型通所サービス」を推進しています。これは、介護予防のための外出や交流を促すことを目的とした、住民主体の団体が主催する活動です。市には6つの団体があり、茶話会、体操、趣味活動などのさまざまな活動が行われています。



▲詳細はこちら

interview



さ の さく じ
佐野 作二さん

吉田ふれ愛サロン「なかま」のメンバーとして活動中。
趣味は詩吟と俳句。お腹から声を出すので、結構大変です。

何もしないは、もったいない。

地域の人と共に
健康促進

仕事を辞めてから何もしない日が多く、時間だけが過ぎていくことに焦りを感じていました。何か新しく始められることはないかと悩んでいた時に、吉田ふれ愛サロン「なかま」の設立に向けた話があり、立ち上げに携わることになりました。

現在は、このサロンで25人ほどのメンバーと一緒に、週1回の健康体操に励んでいます。

身体も 心も 健康に。

運動だけでなく、人と話をすることや活動に足を運ぶことも含めて健康促進だと考えています。私も、週に1回活動に参加するという目標があるだけで、心身の健康につながっていると感じます。

※4…加齢に伴い、身体や心身の活力が低下した状態

週1回の活動から
広がる健康への意識

こ だいら まつ お
小平 松雄さん

吉田ふれ愛サロン「なかま」のメンバーとして活動中。
スポーツが大好きで、孫とよくプールに行きます。

