

仲間作りと長寿

長生きの秘訣には、いろいろなものがあり、個人差もあります。大きな要素と

いうことは、大きな要素です。特に独居の方は、引きこもりになりがちで、そのことが地域社会からの孤立をうみ、精神的な苦痛によって、肉体も弱体化させてしまうのです。

社会福祉協議会では、お年寄り同士のふれあいを図りながら、健康で生きがいのある暮らしを目的に、独居のお年寄を対象としたふれあい交流会(虹田地区)



ふれあい交流会での楽しい昼食風景

とふれ愛クラブ(洞爺地区)を実施しています。

活動内容は、両地区ともほぼ同じで、午前中にレクリエーションなどで体を動かし、その後昼食をみんなでゆっくりとり、おしゃべりを楽しんで帰るといふものです。そのほか保健師による血圧測定や栄養士などから食事についての話を聞くこともあります。

参加しているお年寄りは、「知り合いがたくさんいて楽しい」と開かれる日を楽しんでいます。

開催期間が虹田地区は、11月

成松麗子さん(90歳)のお話

友達がたくさんいるので、楽しく参加しています。これからも元気なうちは続けて参加したい。

安住照子さん(84歳)のお話

毎回楽しく参加しています。ボランティアの皆さんが作ってくださる昼食はとてもおいしいです。



レクリエーションで体を動かすふれ愛クラブ

までで、洞爺地区は来年3月までです。送迎もしますので、途中で参加したい方は、社会福祉協議会(☎76 4 3 6 3)へ連絡してください。

対象年齢 男性/70歳以上
女性/75歳以上

実施回数 虹田週1回・洞爺月1回

両地区とも年度の開始は5月からになっています。

高齢者の筋力・体力づくりげんきサロン」

地域の自治会や老人クラブが中心となっている、高齢者対象の体力・筋力づくり教室「げんきサロン」が、8月27日入江4区集会所で行われました。

主催しているのは、地域の老人クラブ睦会(小杉徳芳会長=会員26人)で、7月16日から9月24日までの3カ月間にわたって行う計画です。

毎回12~3名が参加し、約30分ほどかけてゴムを使った腹筋や太もも、背筋など全身を鍛える運動を行っています。

小杉会長は「最初は、40~50分かかっていた。筋肉痛などきつかった。今は時間も短縮され、息も乱れないでできるようになった」とその成果を

語り、女性の参加者からは、ダイエットになったという喜びの声も聞かれました。



ゴムを使って体力アップに励む睦会の皆さん