

介護予防と生活支援の語らん場

上山小校区語らん場を開催しましたので、報告します！

日時: 令和6年12月6日(金) 13:30~15:00
会場: 社会福祉会館 多目的ホール
参加人数: 34名

〈作成〉
中央部
地域包括支援センター
生活支援コーディネーター
岩田 明子



〈活動報告①〉新道町 「若返り体操サークルスマイル会立ち上げ」



(参加している方より)
「若返り体操をした日は、歩数が1万歩くらいになる!体力測定では、実際の年齢より10歳若い結果だった!」

R5年度 市の介護予防教室(若返り体操)を1年間参加した方から「続けたい!」という声があり、**R6年4月~自主グループとして活動を始めました!**

老人クラブやサロンは「80代の方が中心でなかなか下の世代が入ってこない」ということもあり、若返り体操サークルを立ち上げることで、新しい人も入ってくれないかという想いも込められています。

〈活動報告②〉宇都町 「老人クラブ千歳会での介護予防の取り組み」



(民生委員より)
「そうめん流しでは保育園の子ども達と交流したり、カレー会では町内に住む元音楽の先生がフルートを演奏して下さったりと盛り上がったと聞いてます!」

前回の語らん場の「**老人クラブで健康体操に取り組みたい!**」という意見から、実際の活動に繋がりました!

市の活動支援事業を活用し、講師から筋トレを指導してもらいました。

自分達だけでも介護予防DVDを観ながら、定例会の日と20日に集まり、介護予防に取り組んでいます。

また老人クラブ主催で、そうめん流しやカレー会も企画され、活動が広がっています。

〈個人ワーク〉これから先の自分を想像してみましょう

「5年後こうなっていたいな〜」


皆さん一人ひとり5年後の自分を想像してワークシートに書く作業を行いました。

なかなか想像できず悩む方もいらっしゃいましたが、職員や同じグループの方と話しながらだと楽しく書かれていました！




〈グループワーク〉それぞれの「5年後の自分」について共有し、 そのために必要なことを考える


「5年後こうなっていたいな〜」を実現するためには、何をすることが必要か、皆さんで考えました。




仲間を増やして
楽しいことをし
たい!サロンに
は行き続けたい!




年2~3回の
旅行は続けたい!
体を動かすこと、
食事は大事!!




民生委員をやめ
ても地域と繋
がっていたい!
「おせっかい」を
続けたい!



体力を維持した
い!
町内の仲良しの
方を増やしたい!



近所の人とおしゃ
べり会をしたい!
老人会前のプレ
老人会みたいな
集まりがあると楽
しいかも。



車の運転を続
けたい!
スーパーに行
けなくなったら、
配達してくれたり、
移動販売があ
るといいなあ。

〈アンケートより〉

- ・5年後の目標を考えることで、1年1年元気であることを考える事に繋がった。
- ・歳をとると悲観的になりがちだが、皆さんの話を聞き、年齢に応じた生き方を地域の人たちと支え合って暮らしたい。
- ・この語らん場は続けていかないといけないと思います。

上山小校区の語らん場は、平成30年から始まり、今回で13回目を迎えました。

語らん場を自分事として考えてもらえるように、今回は皆さんそれぞれ今後の自分を想像していただきました。

グループワークでは、それぞれ書いた5年後の自分について共有し、町内の方の新たな一面を知るきっかけにもなったのではないかと思います。

「語らん場についてもっと知りたい!」「町単位での話し合いをしたい!」等々生活支援コーディネーターまでご相談ください!!