

いきいきマキコム

KAIGO-YOBOU KAIGO-YOBOU KAIGO-YOBOU

2021.1.22

新春特別号

柏市社会福祉協議会

介護予防センター

〒277-0051 加賀3-16-8

Tel. 04-7170-5570

「つながりを絶やさない」を目指した
みんなの工夫富勢地域
チャレンジの会 「みんなでちょっと体操」

月1回、コグニサイズ等の脳トレを行うサロンを開催していましたが、3月から中止しています。「そろそろ再開しないの?」という声もありましたが、会場が狭く密になってしまうため、再開に踏み切れずにいました。そんなときに社協から屋外での活動の提案がありました。体を動かしたいと思っている方々が参加しているサロンなので、公園で体操を行ったら皆さん参加してもらえるのではないかと考え「みんなでちょっと体操」を開催しました。

週1回10時から30分間、ラジオ体操第一第二とコグニサイズを行いました。体を動かしたことはもちろん、久しぶりに参加者の皆さん同士でお話できたことと喜んでいただきました。公園での活動は毎回お天気が心配ですが、感染症予防としては安心感がありますね。



←足踏みコグニサイズ
コグニマットの代わりに外でも使えるコグニひもを考案！
持ち運びに便利です♪

光ヶ丘地域
たんぽぽの会 「誰かと会える体操講座」

たんぽぽの会の
ちよこつと

毎回定番のラジオ体操
真剣にやると結構いい
運動になるんです！

サロンの自粛中、どうしているか心配な方がずっと気になっていました。再開を迷っていた時、社協から提案があり、つくしが丘の住民に馴染みのある会場でやれば多くの方とお会いできるのではと期待し、この講座を開催しました。

毎回15名を超える参加がありました。うれしかったのは、会のメンバーがお誘いして参加して下さった近所の方が、次にはそのご友人を誘って来て下さったことです。続けて来てくだされば、認知症の予防になるのではないかと思います。

体操以外に屋外ならではの活動(散歩や合唱)も行いましたが、それは会のメンバーの発案によるものです。終了後も毎週、続けていくことになりましたが、メンバーから良い案が出てくるのを楽しみにしています。

代表の方のリードで
大合唱♪ 久しぶりに
大きな声が出せました

みどりの広場の木立の
間をぐるっとお散歩！
速足も取り入れました

風早南部地域 多世代交流型コミュニティ実行委員会

「顔を合わせようの会」

コロナ禍において、人が集まれないことが苦痛で、人とのつながりがぶつっと切れてしまっていることに悩んでいました。特に高齢者は外に出られない、足腰が弱ってしまうのを心配していたところ、社協から講座の提案がありました。集まれるきっかけになり、おしゃべりと軽体操はコミュニケーションにとって大事だと思い、10月の木曜日(3回)多世代コミュニティカフェ茶論で、「顔を合わせようの会」を開催しました。



おしゃべりは「コロナ禍でどう過ごしていたか」等。皆久々に会えたので明るく嬉しそうな様子でお話も弾み、こちらもちもちがスッキリ！体操は心と体をほぐす体操で終始皆様笑顔でした。参加者からは「これからも皆で体操をする機会を持っていきたい」「おしゃべりすることで心がリフレッシュできた！」と前向きなお声を頂くことができました。

今までは支えてあげる気持ちでしたが、同じ孤独感を味わい、人と会い話し合えることが「支えあい」なんだと改めて実感できた講座でした。



南部地域 新栄町町会ふれあいの会 クローバー 「ふれあいウォーキングで顔を合わせるの会」

青空の下、
みんなで準備体操
＼(^o^)/
間隔空けて、
それ1.2♪



毎月第1・3火曜日と第2木曜日に体操を中心に町会会館内で活動をしてきました。今年3月以降、活動を休止。その間、クローバーに参加していた人たちと会えない、お互いの状況を心配する日々が続きました。室内では密や換気が心配だけど、屋外での活動だったら実施できる、会える機会が作れるとチラシを配り、「ふれあいウォーキングで顔を合わせるの会」を開催することにしました。

開催した3日間、まさに絶好のウォーキング日和、日頃の行いの賜物です。ラジオ体操に長生きサンバも追加して準備体操は万全！2列になって歩きます。コースの途中、街の風景や季節の花、果物を見て楽しい会話が、活動後には「こういう機会がないと家から出ることがなくて、参加できて良かった」「久しぶりに良く笑ったわ、みんなが元気そうで良かった」など嬉しい声が聴けました。明けない夜は無いからね、サロン活動を再開できる日を楽しみに、つながりは大切にしたいですね。



住民の憩いの場、
自然溢れる南部公園。
ウォーキングコース
にも最適！

田中地域 サロン代表者の集い

「アクティブ体操講座」



前半は
ラジオ体操と
ゲーム体操



後半は
グループワーク

3月からコロナ禍によりサロンを再開したくても出来ない状況が続いていました。そんな中、社協から体操講座の提案がありサロン代表者対象の「アクティブ体操」講座が実施されました。参加された皆さんの感想をまとめてみました。

- ・サロンでは取り組めない内容であり、とにかく楽しかった。いろんな情報共有もできて充実した時間でした。(アイビーサロン)
- ・参考になる事が盛りだくさんでした。指体操、早速サロンで使わせてもらいました。機会があったら、また参加したいです。(さくらの会)
- ・公園で出来る気軽な体操について、近々スタッフと打合せ予定です。(元気会)

体操講座に参加してよかったという声がかげました。

永楽台地域 サロンやまびこの新たな歩み

「ラジオ体操で気分リフレッシュ!!!」

月1回のサロン活動もコロナの影響で中止になり、活動再開の見通しも立っていませんでした。しかし、このような状況でも地域の方から活動再開を望む声があり、そこで何かできないかと考えました。もともと、参加者の多いサロンであったため、会場が密になってしまう心配がありましたが、ちょうど永楽台近隣センターの裏には広い公園があるので、そこを使ってラジオ体操をやってみようということになりました。

10月に開催された、第1回目はなんと56名の方が参加され「外に出て体を動かす機会になって良かった」「久々に人と話すことが出来て良かった」と喜びの声を頂きました。また、大変な時期でも活動を続けていこうという協力員の活気を感じました。



新田原地域 むつみ会

公園清掃つき

「千代田町公園ご近所体操」

これまで老人クラブ活動をしていましたが、コロナのため中止しています。月に1回、定期的に公園清掃を行っていたので、顔つなぎや運動不足解消のためにラジオ体操もセットで行うことにしました。公園清掃のあとに体操を取り入れてみて体も動かしたし、初めてお会いした方とも知り合いになることができました。これをきっかけにむつみ会の会員も増やせたらと思います。

体操の後には、消費生活被害等の情報交換も行いました。直接、顔を合わせて情報をお伝えすることで、地域の防犯力アップにもつながります。「集まらない」中での新たな活動として今後も交流を深めていくながら、地域の輪がひろがっていければと思います。



みんなで輪になって
情報交換をしました。

←むつみ会と
柏東口地域包括
支援センターと
ほのぼのの
共催で行いました。



今ラジオ体操第1と第2をやりました



柏中央地域

はーとほっとサロン(ロコモスマイルクラブ)

「週1ウォーキングでストレス解消リフレッシュ」



サロンや体操クラブが中止になり、地域の方の近況が掴めないと心配が続いていたので、ラジオ体操とウォーキングで何とか活動を再開できないかと各戸にチラシを配布した。「4、5人の参加者あればいいかな」と思っていたら、15名の参加。ラジオ体操の後、ふるさと公園を中心にウォーキングを実施したのが、10月2日。

以後、皆さんの意見もあり、毎週金曜日、10時に町会会館の前に集まり、ラジオ体操とウォーキングに！

毎回14、5名の参加があります。

参加者からは、週に1回のウォーキングで「季節の花々を見て外の空気を吸えるからとっても気分爽快！歩きなながらのおしゃべりも弾むわ」と。自由参加で縛りのないウォーキングがとても好評でした。早歩きを取り入れるなどアイデアも豊富に情報発信しています。

わんちゃんも大喜びで参加中！

