



## ～地域の集いの場を紹介します～

けんこういちば

### ～ 健幸市場ちゃや(御厨地区) ～

「健幸市場ちゃや」は、令和6年4月から御厨町の大崎下公民館のそばで、毎週木曜日13時30分から、いきいき百歳体操をしています(会員12人)。もともと平成29年9月から、地元野菜の販売と誰でも気軽に立ち寄れる場所として活動していましたが、地区長の末武さんが野菜販売農家の方と地区住民に呼びかけて百歳体操を始めました。この地区は農業を営んでいる方が多く、体操に集まることで情報交換や憩いの場となっています。

また、夏休み中や学校帰りの子ども達が宿題をするために立ち寄るなど、子どもから高齢者まで交流できる場を提供しています。



地区の皆さんと一緒にちゃんこ鍋をふるまう交流イベントや地元出身の力士を応援する大相撲観戦が予定されています。

いっぽんまつ

### ～ 一本松(志佐地区) ～

「一本松」は、令和6年7月から志佐町の大浜東公民館で、毎週月曜日10時から、いきいき百歳体操をしています(会員8人)。もともと大浜東地区で百歳体操をしていましたが、令和5年に集いの場は解散しました。そんな中、地区長の金井田さんが「みんなでカラオケをしませんか」と地区住民に声をかけたことがきっかけで、「百歳体操をもう一度したい」との意見が上がり、集いの場として復活しました。

大浜海水浴場近くに大きな一本松があったことが名前の由来で、すでにその木はありませんが、百歳体操を通じて、一本松は大浜東地区の象徴として皆さんの中に生き続けています。

#### 参加者の声

百歳体操は座ってできる体操が多いので、転ぶ心配がなく、安心して取り組みます。

家では誰とも話さないなので、ここでの会話や健康のためにも通えるようになって良かったです。



## 介護予防と地域の活動を知るきっかけづくり

### ～介護予防・地域支え合いサポーター養成講座～

介護予防と地域での支え合い活動を学び考える機会として、5月28日から7月30日までの全5回の日程で介護予防・地域支え合いサポーター養成講座を開催し、50歳代から80歳代までの17人が参加しました。保健師や作業療法士などの専門職から高齢者の心身の特徴や効果的な介護予防などについて学んだほか、調理実習を交えながら管理栄養士から高齢期の食事について学びました。また、地域の集いの場で活動している人の話を聞き、地域の支え合いについて一緒に考えました。

参加者からは、「話し相手や買い物のお手伝いならできそう」「人と話すことが認知症予防に大事だと実感した」などの感想がありました。

平成25年度から始まった同講座の修了者はあわせて275人となり、地域の集いの場や訪問ボランティアとして生活支援に携わるなど、多くの仲間が地域での支え合い活動で活躍しています。



## お気軽にご参加ください～介護者交流会～

日々の介護で思うことや悩んでいること、何でも話してみませんか？同じように介護をされている人に聞いてみませんか？介護のこと、介護の工夫など話したいという人を対象に交流会を開催しています。お気軽にご参加ください。

- 対象者：在宅において高齢者を介護している人、介護をしていた人等
- 内容：交流会、介護についての情報交換等
- 時間：13:30～15:30 ●参加申込：不要

【福島保健センター】11月27日(水)、2月26日(水)  
【鷹島公民館】12月18日(水)、3月19日(水)



## あなたの力を活かしませんか～生涯現役応援セミナー～

住み慣れた町で、今まで培った経験や能力を活かして地域社会に還元してみませんか。これからの人生のヒントを見つけるために、社会参加に向けたセミナーを開催します。講師による介護予防に関する講話とボランティアをしている方の現場の声を聞くことができます。ぜひ、ご参加ください。



講師：松坂 誠應 先生  
(長崎大学名誉教授)  
(一社)是真会 在宅支援リハビリ  
テーションセンターぎんや センター長

- ◆日時：令和6年11月30日(土)  
13:30～15:00
- ◆会場：松浦市保健センター(すこやか青プラザ3階)
- ◆定員：50人程度
- ◆申込期限：令和6年11月22日(金)
- ◆申込先：地域包括支援センター(☎内線193)