

地域のお宝

地域活動へ参加しよう!

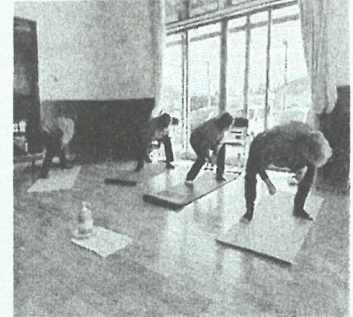
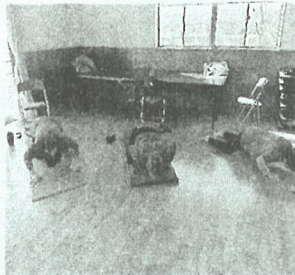
ささえあい活動でもある、地域活動、地域の通いの場をご紹介します!
通いの場を通じて、地域のつながりを広げて、いつまでもいきいきと過ごしませんか?

合言葉は
きょうよう・きょういく
ちょきん!?



元気づくり会

健康増進・介護予防の対策システムとしてつくられた「元気づくり体操」週に2回、最寄りの集会所で音楽を聴きながらご自分の体調に合わせて、無理せず体を動かします。運動をしたいけれど一人では難しい...という方も、参加しやすい通いの場です。今回は11区東部ふれあいセンターで実施している元気づくり会を見学してきました。おそろいのユニフォームがかっこいい!始めて3年になるそうです。小休憩を挟みながら1時間以上、体の隅々までメンテナンスしていってました。いつまでも健康でいたい方には効果抜群です。



私は、いっぱい
貯めているわよー



そう!
貯筋 しているのよー!

いつまでも
健康で
いたい!

新しく始めたい方、近くの元気づくり会を知りたい方は
役場保健課健康長寿係 48-3130 まで

「きょうよう」「きょういく」「ちょきん」とは??

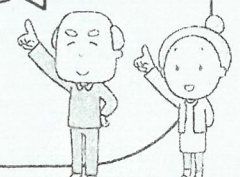


- きょうよう＝今日の用事がある。
- きょういく＝今日行くところがある。
- ちょきん＝貯筋（運動をしてしっかりと筋肉をつける）

これらは、健康で充実した生活を送るための合言葉です。ここでいう「きょうよう」は「今日、用事がある」、「きょういく」は「今日、行くところがある」という意味で、毎日何かしらの用事や活動を持ち社会との繋がりを保つことが重要とされています。筋肉量が減ったために身体機能が低下した状態「サルコペニア」を防ぐためにも「貯金」ではなく「貯筋」も大事。運動で貯筋した人は、体力の衰えのスピードを遅らせることができ、長く元気で過ごせます。一人ではなかなかできない運動も「元気づくり会」や「地域ふれあいサロン」だったら出来るかも?参加したいが一人では心細いという方は、生活支援コーディネーターと一緒に伺います。お気軽にお声がけください。 大玉社協 地域福祉係 0243-68-2100

わたしたちは
「きょうよう」
のある夫婦...

そう!
「今日の用事」
がある夫婦です!



ひなたぼっこカフェ

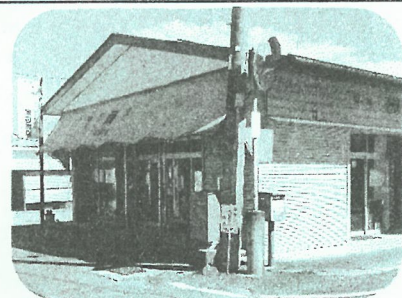
『ひなたぼっこカフェ』は、認知症の方に関わらず、お話を楽しみたい方が気兼ねなく立ち寄れるカフェで毎月1回、第3水曜日に開催しています。5月のひなたぼっこカフェをのぞいてきました。この日は、いろんなゲームを楽しんでいて、私もトランプのババ抜きにまぜてもらいました。参加者の皆さんは、初対面の方ともゲームを通して打ち解け、楽しそうでした。



お問合せ：地域包括支援センター
☎48-4850(平日 8:30~17:15)

まちなかふれあいかよい路

玉井字町の旧渡辺商店さんを改装し、地域のみなさんが情報交換やくつろぎの時間として気軽に立ち寄れる施設「まちなかふれあいかよい路」をご存じですか？ 季節のイベントなどの楽しい催しや地域の情報交換など、普段の生活のなかでのふれあいや、憩いの場として親しまれ、子どもから高齢者まで老若男女問わず多くの利用者が賑わっています。無料でご利用できます。



遊びに
来てね

開設日：平日 10:00~16:00※土日、祝祭日、お盆、
年末年始はお休みです。
場所：大玉村玉井字町52番地(旧渡辺商店)
お問合せ：ふれんどリー大玉 ☎48-4744

この方に インタビュー！



平石 晃さん82歳

まちなかふれあいかよい路でボランティアをしている平石さんにインタビューさせていただきました。以前はアクセサリー職人をされていて、美智子さまのご成婚パレードの際に身に付けていたブローチやミスインターナショナルのティアラも手がけていたという平石さん。引退後に高円寺でラーメン店を営んだ後、2024年に娘婿さんの地元である大玉村に移住されました。越して来て間もないので、ただいま「友達募集中」だそうです。自転車で本宮のエイトタウンまで行くぐらいお元気で、ボランティアとしてご尽力いただいている平石さんは、今後の村の為に、高齢者として声を発し続けたいとのことでした。

地域のお宝教えてください！

生活支援コーディネーターが地域におじゃまします

お宝は、見守り・介護予防・つながり・ささえあいに繋がっています。

元気体操
ふれあいサロン

隣近所の
助け合い
お茶会

サークル活動
ボランティア



大玉村の生活支援コーディネーター(地域ささえあい推進員)の長尾です。皆さんの地域のお宝や心配事等、ぜひ教えてください。これからも地域の集まりにおじゃまします!どうぞお気がるにお声がけください。よろしくお願いします。

お問合せ先：大玉村社会福祉協議会地域福祉係
ささえあい推進員長尾 0243-68-2100(平日 8:30~17:15)