



こうした「高齢者のつどい」の活動の陰には「活動サポーター」が大きな支えになってくれています。

「高齢者のつどい」は、高齢者自身と高齢者を支える地域の人（活動サポーター）によって自主運営され、健康のための講座や、体操、ゲームなど、それぞれ趣向をこらした取り組みがされています。

市では、大崎市社会福祉協議会と協力して、地域で自主

的に介護予防の取り組みを行っている人や、これからボランティア活動を始めたいと考えている人を対象に、介護予防に関する知識や技術を身につける「活動サポーター養成研修」を開催して、地域で自主的活動を展開するリーダーや介護予防事業等のボランティアとなる人材の養成を行っています。

サポーター同士の交流や情報交換、活動に取り入れやす

い内容を提供し、介護予防をテーマに、さまざまな角度からの講義を行います。

部屋の準備、雰囲気づくり、体力測定時の手伝いなど実践的な研修を受けることで、サポーター活動への自信がつけます。自分の住んでいる地域以外でも活躍している人もいて、地域ぐるみで介護予防を進めていく大事な役割を担っています。

- ①三本木地域新町 夏祭りに向けて歌の出し物の総仕上げ
- ②松山地域須磨屋 空き容器を積み重ねて、ハラハラドキドキ
- ③鹿島台地域上平渡 月あんた方どこさ〜に合わせてお手玉ゲームは大爆笑
- ④鳴子温泉地域鬼首 鳴子は温泉のある会場を巡る「湯めぐり」が特徴

活動サポーターが作り出す楽しい時間



「高齢者のつどい」は、市内各地区の集会所などで開かれ、高齢者の健康増進に役立っています。

岩出山地域大学町の茶笑会（写真上）では、毎月一回集会所の入り口に目印にお手製ののれんが掛けられ、お茶飲みを集まる感覚で地区の集会所で開催しています。サポーターの笹原さんは「はじめは町のモデル事業で一年間だけ開催する予定だったのですが、みんなやめたくないと言って、十年も続いています」と教えてくれました。

田尻地域通木（写真下）では、この日、栄養士を講師に招いて口の健康に関して講話が開かれていました。参加者全員が一人ずつ発表する場面では、笑いあり涙ありの和気あいあいの雰囲気です。区長の青野さんは「みんなに『楽しい集まり』と言ってもらえることが何よりうれしい」と話します。

どの会場でも「元気になった」「仲間が増えた」といった参加者の声が聞かれ、笑顔と笑い声に包まれて、一人ひとりがとても楽しそうです。

元気を分かち合う高齢者のつどい

いつまでも元気で生き生きと地域の中で楽しく暮らしていくことは、誰もが願うことです。健康的に暮らしていければ言うことはありませんが、年齢を重ねていくうちに、体調を維持することは難しくなっています。高齢者のための生きがいと健康づくりの取り組みとして、高齢者と高齢者を支える地域の人の自主運営による「高齢者のつどい」と市の特定高齢者施策「介護予防講座」を紹介します。

◎ 高齢介護課 ☎2511

平成 22 年度大崎市「活動サポーター」育成研修事業 予定表

回	内 容	古川地域 (古川、三本木地域、荒雄、志田、西古川、松山地域、東大崎、敷玉、高倉) 鹿島台地域	岩出山地域 鳴子温泉地域	古川地域 (宮沢、富永、長岡、清滝) 田尻地域
第1回	レクリエーションを学ぼう (合同交流会)	8月30日(月)		
第2回	レクリエーションを学ぼう	9月8日(水)	9月7日(火)	9月17日(金) 9月3日(金)
第3回	介護予防のできる運動を学ぼう	9月14日(火)	9月27日(月)	9月27日(月) 9月7日(火)
第4回	レクリエーションを学ぼう (実践編)	10月5日(火)	10月8日(金)	10月8日(金) 10月22日(金)
第5回	介護予防のできる運動を学ぼう (実践編)	10月19日(火)	10月27日(水)	10月21日(木) 10月29日(金)
第6回	回想法を学ぼう	11月5日(金)	11月12日(金)	11月19日(金) 11月26日(金)

申し込み・問い合わせ 大崎市社会福祉協議会 ☎21-0550 または大崎市社協の各支所まで



笑顔が元気の秘けつ