支え続けて10周年
笑顔と活気あふれる地域の寄りどころ


みんなで取り組む「いきいき百歳体操」


参加者みんなで
はい、チーズ！


一緒に食べて
おしゃべりするのも
楽しみの1つ！

平成28年発足から10周年
「地域の集い」中横田介護予防教室

中横田区が平成28年9月から取り組んでいる「介護予防教室」が本年9月で10周年を迎えました。

当時、介護保険の仕組みが変わり、これからは自分たちでも介護予防に取り組むことが大切になってくるという話を聞いたことがきっかけで発足。毎週火・金曜の週2回、中横田集会所に地域住民約20名が集まり、主に百歳体操と介護予防サポーター考案のオリジナルメニューに取り組まれています。

9人いるサポーターの方々は、手作りの輪投げや手遊び、文字・絵を使った脳トレ問題をつくるなど、工夫をこらしたオリジナルメニューを考案。月に1回、野菜などを持ち寄り手作りのお弁当のふるまいも行われています。

当初から続けて参加している梶本夏枝さんは「体操で体を動かすのはもちろんですが、みんなとおしゃべりする時間がとても楽しいです。これまで続けて参加できたのも、支えてくださるサポーターの皆さんのおかげです。感謝しています」と笑顔で話しました。



地域の集いとは

地域の住民同士が気軽に集い、一緒に活動内容を企画し、ふれあいを通して「生きがいづくり」「仲間づくり」の輪を広げる場所です。

町内40か所ほどの地域で、百歳体操や血圧測定などさまざまな活動に取り組まれています。