

～きたかみいきいき通信は、地域の元気づくりの情報を発信しています～

きたかみ いきいき通信



令和5年
11月

発行日/令和5年10月吉日
北上市長寿介護課包括支援係
問い合わせ/72-8221(直通)

「老人クラブがなくなっても、体操は続けたい!」という想いで、既存のしくみにとらわれず、しなやかに活動を継続しているグループをご紹介します。

～存続の危機を地域のつながりで乗り越えた～ きたかみいきいき体操のグループ紹介

グループ名: 睦会 (むつみかい)

◆日時 第1・2・3月曜日、10時から

◆場所 黒沢尻12区自治公民館

◆内容

- ・きたかみいきいき体操
- ・かみかみ百歳体操
- ・お茶飲み、カラオケ、合唱

最高齢90歳の方を中心に笑顔がいっぱいのグループでした。



老人クラブがなくなっても・・・やりたい人が集まればできる!



みんなそれぞれ役割を持って、会を運営していました。



カラオケが楽しみで参加する人も多とか。懐かしいメロディで思い出話にも花が咲きます♪

この日のおやつは懐かしの金平糖♪
おやつはいつも持ち寄りです。グループの担当の方が、「誰かがいないとできないということはないの。みんなで作っているから。老人クラブでなくなったから補助金はなくなったけど、会計の負担が減って楽なのよ」、と話してくれました。役員や予算がなくても、人と人とのつながりを活かして地域の楽しみを続けていくことができることを教えていただきました。

● 健康長寿のくらしのヒント ●

社会参加(役割を持つ・交流する等)は、健康寿命を延ばすために重要ですが、住民が自分たちで通いの場を運営するのは一見大変ではないかと思われるかもしれませんが。しかし実は「お世話する側」「お世話される側」の関係がない方が、互いに気楽に参加できるというメリットがあります。また、参加者全員が通いの場を運営する意識を持つことで、生きがいや暮らしのハリを持つことにもつながります。