

～突撃取材!!「よれちゃ家」に行ってみた!～



みかわん

開催日の朝

サポーターがおそろいのポロシャツを着て、にぎやかに会場準備をしているよ。

役割分担の打ち合わせは、今日もバッチリ!!

コロナ対策もしっかりと、さあ、参加者を迎えに行ったバスがもうすぐ到着するみたいだよ!



送迎バスで冬でも安心!



受付でお茶代を渡して名札を受け取るよ!



ものづくりが終わったらみんなでお茶飲みおしゃべりするこの時間が楽しいんだよね!!



千支のくろみ絵作りみんな真剣だったよ!

みんな元気で楽しそう! 参加者とサポーターに、お話を聞いてみたよ!



サポーターが、お茶飲みの準備をしてくれていたよ



ものづくりが得意なサポーターが、作り方を教えているよ



地域づくり・地域交流

孤立防止

認知症・介護予防

生活にメリハリ

楽しみ・生きがい

写真:よれちゃ家 セタ短冊作りより

特集

仲間と

楽しく元気に「通いの場」

いつまでも自分らしく、自立して生活するために、健康で元気なうちから介護予防に取り組むことが大切です。

町では、高齢者が閉じこもらずに、身近な場所で集まれる居場所（通いの場）づくりを進めています。

通いの場とは

通いの場とは、高齢者を中心とした地域の方々が、ふれあいを通じて仲間や生きがいをつくり、楽しむ場所のことです。通いの場で、お茶を飲みながら歓談し、体操や趣味活動を行うことで、健康づくりや介護予防が図られます。

また、通いの場は、地域の皆さんが運営しているのが特長で、運営スタッフと参加者が一緒に楽しむことで、より良い地域交流や地域づくりにつながっています。

広がる活動の輪

「人と人とのつながり」が、介護予防や健康長寿に効果的であることが知られるようになり、本町でも、町内会や老人クラブの協力のもとに、身近な会場で「いきいき百歳体操」や「ミニサロン」、「カフェ」などが行われ、高齢者の方々が気軽に集まれる通いの場づくりが広がっています。

町内の主な通いの場

- いきいき百歳体操
(横山上、土橋、堤野、横内、竹原田、横川、青山、猪子、成田新田、東沼、すみよし、三本木、上町、押切中町、押切下町、落合、土口、医療生協お楽しみ広場、木麗会)
 - ミニサロン・カフェ
(横山にここサロン、横川おもしろくサロン、青山いきいきサロン、天神堂お楽しみサロン、猪子米寿サロン、成田新田おしゃべりサロン、上町いきいきサロン、押切中町わくわくサロン、押切下町なごやかサロン、横内なごやかカフェ)
 - にここカフェ
 - 町の介護予防事業
(薬らく貯筋塾、筋力トレーニング教室、ふれあい広場など)
 - 町内会や老人クラブでの行事やグループ活動
- ※その他、近所の高齢者が集まって会話や交流を楽しむ商店や理髪店なども、大事な通いの場のひとつといえます。
- ここでは、「にこここメイト」と住民ボランティアの方々(以下、サポーター)が中心となつて、月2回実施している「よれちゃ家」を紹介します。

サポーターの声

- 山口さん
参加者とふれあいながら、初めての手工芸などのお手伝いができて楽しいです。
- 阿部さん
参加者から昔の体験談や生活の知恵を聞くことができ、自分の生活にも役立っています。
- 太田さん
参加者の元気な姿を見ていると、自分の気持ちも前向きになり、老いが怖くなくなりました。
- 進藤さん
一緒に活動している皆さんにエネルギーをいただいて、自分もはげまされています。



山口 真由美さん (押切下町) 阿部 紀子さん (三本木)

こんな集まりが地域でも、もっと増えるといいなあ・・・



太田 照子さん (猪子) 進藤 満さん (落合)

通いの場の目的は 介護予防の視点から、さらに支え合いの視点へ

通いの場に参加することで、参加者・運営スタッフともに顔なじみの関係ができます。

仲間と一緒にだから続けて参加でき、やがて「見守り」という支え合う意識が生まれます。

自分の住んでいる地域に、自分の足で行ける通いの場があれば、高齢者にとっても地域にとっても安心でよりよいコミュニティづくりにつながるでしょう。

地域に通いの場を「作ってみたい」「ボランティアに参加したい」などの希望がありましたら、三川町地域包括支援センター 生活支援コーディネーターにご相談ください。

立ち上げのお手伝いをいたします。



さあ ゴー
☎ 0235 - 35 -
なんでもまるごと相談みかわ町
7 0 3 1



にこにこメイト 会長
土田 市子さん (青山)

「笑いは副作用のない即効薬!!」

にこにこメイトは、「認知症キャラバンメイト」として高齢者が認知症になっても、いきいきと希望を持って生活できるまちづくりをめざして活動している団体です。

よれちや家に参加している方々は、毎回笑顔で元気いっぱいです。その笑顔に私たちサポーターも元気をいただいています。

一緒にボランティアをやってみたい方も大歓迎です。

「よれちや家」に集う方々に、お話を聞きました!



参加者の声

- 榎木さん
脳トレやゲームなど、家で一人ではできないことを、みんなですると盛り上がって楽しい。
- 小花さん
できない活動があっても参加している。だって、いろんな地区の人とおしゃべりができることが何よりうれしいですもの。
- 鈴木さん
とにかく楽しい!!
皆さんからパワーをもらって元気になれる。



榎木 フジ子さん (猪子) 鈴木 満喜子さん (猪子)
小花 美和子さん (対馬)



大沼 昭二さん (押切中町) 大川 一利さん (横山中)

- 大沼さん
高齢になっても行くところがあり、ありがたい。おしゃべりして今日は何をするのかなと楽しみにして来ている。男性もたくさん来てほしい。
- 大川さん
自分はいろんな集まりにいくけれど、それぞれ違った交流によって新しい友人ができるのがいい。

趣味活動や体操、季節にちなんだイベントなど、内容がたくさん!



獅子舞

体操

コーラス