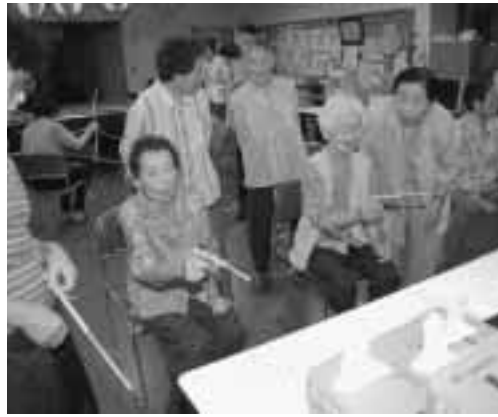


楽しみな水曜日

成羽デイサービスセンター

生きがいデイサービスは、在宅高齢者が寝たきりなどの要介護状態にならないよう予防するとともに、社会的孤



の当てゲームを楽しむ利用者

立感を解消し、いつまでも生き生きと暮らせるよう支援するものです。高齢者は外出する機会が少なくなりがちですが、こうした場に出掛けることで自分自身の健康管理や気晴らしにもつながります。

成羽デイサービスセンターでは、毎週水曜日と月1回土曜日に実施しており、8月27日には日名地区の20人が利用しました。この日は、年に1度の納涼祭として、室内には夏の風情を感じさせるちようちんが飾られ、仲良くなると釣りがゲームなどが行われました。

開所当初から利用している藤井桂子さん(88)は「友だちがたくさんできて楽しい。生きがいになっています」。家森公子さん(78)は「お世話してくださる人たちがとても親切です。毎回この日が来るのが本当に待ち遠しいんですよ」と話されています。

生き生きと暮らす

老人クラブ等によって、高齢者自身の健康づくりや介護予防の取り組み、地域貢献などの活動も活発に行われています。高齢者の力は少子高齢化、過疎化が進む市において欠かせないものとなっています。

介護予防のために

近似あすなる会

「介護予防」とは、元気な高齢者がなるべく要介護状態にならないように、そして介護が必要な人もそれ以上悪化させないようにする取り組みです。近似あすなる会(会長・笠谷和男さん)では、8月26日、吉備国際大学の竹内教授を招き、健康づくり講習会を開きました。教授のユーモアある軽快なおしゃべりと手軽な運動で、参加者は楽しく過ごしました。老人クラブの行事によく参加しているという稲村隆



エアロビック体操で、頭も心も若々しく

吉備国際大学社会福祉学部
健康スポーツ福祉学科教授

竹内 研さん

運動が身体的な健康に役立つことは広く知られていますが、自分にノルマを課してしまっている人も多いのではないのでしょうか。運動すること自体がストレスになってしまっ

てはいけません。「自分にとって心地よいと感じる程度の運動をマイペースで行うと、心の健康づくりにとても良い」といわれています。まずはリラックスして運動を行うことです。ソファや何かの足元に腰を下ろしているような背中がゆるんだ姿勢がベスト。自分でまたは他人同士で身体に触れ合う動作を加えるとリラックス効果を高めます。また、8拍のリズムに合わせて動くと、心の緊張感が和らぎ、心地よく気持ちが高ぶってきます。どんな簡単な動作でも良いのです。リズムなしで運動するときには得られない、心や頭に対する刺激が生まれます。



楽しく体を動かす近似あすなる会の皆さん
(近似コミュニティハウス)

代さん(89)は「分かります。家に帰ってからもやってみます」と満足されていました。

まちをきれいに

高梁長寿会

高齢者による地域貢献はいろいろな所で行われています。

高梁長寿会（会長・樋口義一さん）が長年行っている公園の清掃もその一つ。7～8人の会員が毎週月曜日の夕方、高梁総合福祉センター前の中央公園の清掃と草花への水やりを行っている



てきぱきと清掃する高梁長寿会の皆さん



副会長の手塚さん

ます。

「公園は子どもたちの大切な遊び場だから、のびのびと遊べるようにしてあげたいし、また、観光客もよく訪れるので、きれいにしておきたいですね。葉っぱが多く落ちる時は大変ですが、みんなで頑張つてやっています」と、内山下の柴田美智子さん(78)。副会長の手塚幸恵さん(79)は「地域の役に立てばと、清掃作業は紺屋川筋でも行っています。春と秋の一斉クリーン行事には100人ほどが参加し、まちをきれいにしています。集まっておしゃべりできるので楽しいですよ」と話してくれました。

会では、年を重ねてもいろいろなことを学ぼうと、講師を招くなどして「高齢者学級」を開催し、また、地域の子どもたちとの交流も行うなど、工夫した活動に取り組んでいます。

子どもたちとの交流

川上地域老人クラブ



手づくりの水鉄砲は子どもにも大人にも大人気

クラブは遊びの場を受け持ちました。

手づくりの竹馬や水鉄砲、お手玉といった昔ながらの遊びに大はしゃぎの子どもたち。一緒に作ってみようとも思ったのですが、時間に限りがあるので、今回は事前に作ったものを持参しました。子どもたちが喜んでくれて何よりです。私たちも楽しい時間を過ごすことができました」と会長の三宅幹夫さん(89)。今後、サツマイモのおやつ作り、ひな祭りも計画しています。



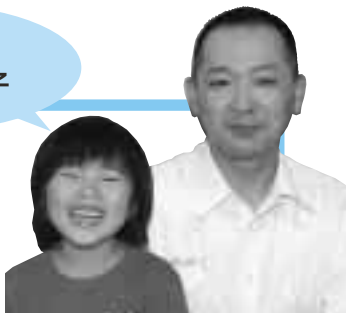
会長の三宅さん

夏休みに毎年開催しているもので、今回はPTAがそうめん流し、老人ク

川上地域老人クラブでは、今年度から幼稚園児との交流事業に取り組んでいます。地区ごとでの小・中学生との交流はありましたが、クラブ全体としての、また幼稚園児との交流は初の試み。

初めての交流となった8月1日の「ふれあいお楽しみ会」は、PTAが

参加者の田口さん親子



「竹馬など懐かしかったですね。自分が子どものころに遊んだことを子どもに教えられてよかったです」と和宏さん(83)。珠暉ちゃん(6)も「おもしろかったよ。竹馬が一番好き」と話してくれました。