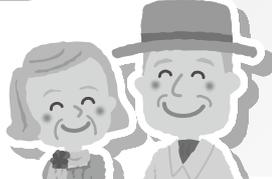


き ど



9月の第3月曜日は「敬老の日」。長年にわたり社会に貢献された老人を敬愛し、長寿を祝うことを目的に昭和41年に制定されました。昭和22年、兵庫県の村で「老人の知恵を借りて村づくりをしよう」と、農繁期で季節のよい9月中旬の15日に敬老会を開いたことが起源で全国に広がったといわれています。

日野町の満100歳以上の方は8月1日現在で19名です。これからも元気で過ごしてください。

●男性のための運動教室



地域での運動教室を実施する中で、「女性と一緒に運動するのは抵抗がある」「男だけの方が気楽」・・・というお声から、「男性のための運動教室(男性おたっしや教室)」が始まりました。現在、西大路公民館で金曜日、必佐公民館で月2回火曜日に開催しており、多くの方が参加されています。どちらの教室にも参加されている寺田源吾さん(内池東)にお話を伺いました。

Q. 教室に来るようになって変わったことは?

A. 歩く時の姿勢が変わりました。以前はかかとに重心がいついていたけれど、足の指のところに力が入るようになりました。また、腰が真っ直ぐになった気がします。

Q. 活動の良いところは?

A. 知らない人と友だちになれることです。日野に引っ越してきて間がないので、全く知らない人と出会うところが良いと思います。

また、必佐公民館の男性のための運動教室では、自分が運動をしたらチェックできる記録表がもらえるのでありがたいです。ほとんど毎日、ラジオ体操をするようになりました。

Q. 今後の目標は?

A. 腰痛がひどいので、それを治したいです。今までは月に1回マッサージに行っていたのですが、ここに通うようになってから行かなくなりました。ちょうど良い感じになっています。週に1回は必ず教室に来ないといけないという気持ちがありますから、それが生活のリズムになっています。



●上駒月の「いきいきサロン」

上駒月のいきいきサロンでは、月に2回、第1、3日曜日に会議所集まり、お菓子やお茶を飲みながらお話を



されています。75歳以上を対象に男女問わず誰でも気軽に参加できます。参加者の皆さんにお話を伺いました。

Q. 活動の楽しみは何ですか?

A. 知らないことを聞かせてもらえることです。家に一人にいるよりは、ここに来て世間話をして過ごせるのが良いです。

Q. どのようなお話をされますか?

A. 畑仕事や料理の話などです。「今の時期は何を植える?」とか「何をまいた?」などを話しています。また、「今日おかず何食べた?」と聞いて、その作り方を教えてもらっています。

住み慣れた地域で **いきい**

皆さんで集まっておしゃべりするサロンや介護予防教室など、自主的にさまざまな活動が行われています。介護予防とは、さまざまな活動に参加したり、趣味やスポーツ、適度な運動をしたりと、高齢になっても自分らしくいきいきと生活することです。今回はそんな地域の皆さんの取り組みをご紹介します。

●野出の「おたっしや教室」

野出のおたっしや教室では、月に2回集会所に集まっておられます。参加者が主体となって、開催日や人集め、会場の準備などをされているそうです。教室では、鮮やかなピンクのTシャツを着たおたっしや教室サポーターがリードして、タオルやイスを使った体操、脳を鍛えるゲームなどに取り組んでおられます。



参加者の皆さんにお話を伺いました。

Q. 教室を始めたきっかけは？

A. 老人会で介護予防のお話を聞いたことがきっかけです。社会福祉協議会の方からおたっしや教室があると聞くことを聞き、字で5人以上の参加者がいれば、おたっしや教室サポーターが来てくださるということだったので、老人会でチラシを配って参加者呼びかけました。

Q. どのような方が参加されていますか？

A. 地元の60〜90歳代の色々な年代の方がいます。最高齢の方は91歳。90歳代になっても、これくらい元気になりたいと目標にさせてもらえます。

また、普段参加している人が来なかった時などは「どうしていやはるんやろな」などの声も聞かれ、住民同士の見守りにもつながっているのかなと感じます。

Q. 参加されていて楽しいことは？

A. ここに来ること自体が楽しいです。月に2回、ここに来て皆さんと一緒に話すことが楽しみです。いろいろな運動を教えてもらい、普段使わないところを動かすことで自然と体が軽くなります。皆と一緒にするので楽しいです。

Q. 参加し始めて変わったことは？

A. 寝つきが良くなりました。

サポーターの皆さんが体操やゲームを私たちに教えてくれるので、家でも時々思い出して実践しています。

Q. 皆さんに実施してほしいことはありますか？

A. 若い人も増えてほしいと思い、声掛けをして、たまに来てくれます。人生100歳寿命の時代なので、介護される時期がちよつとでも遅れたら、自分も幸せやし、家族も幸せやし、せつかくこういう介護予防の取り組みがあるので、「たくさんの方が参加してほしいな」と思います。

