

高齢者の豊かな暮らしを 支えるのは地域の力

❖ 日置市 ふれあいサロン「すこやかとっしげ会」❖



「とっしげ会は皆が笑顔になれる会」と話す同会代表者の四元さん(左)と藏菌千尋レポーター

9年間の運営計画は 一度も欠かさず

今年初めてのふれあいサロンが行われた1月11日、同市伊集院駅から程近い場所にある徳重東公民館に、70~80歳代の方々を中心とした「すこやかとっしげ会」の皆さん約25人が続々と集まってきた。日頃から同会の指導に携わっているのは、在宅保健師や保健推進員

の皆さん。昼食づくりには地元婦人会の皆さんも腕を振るう。この日は新年会を兼ねた昼食とあって、別室では正月料理の準備中。食欲をそそるだし汁や甘い栗きんとんの香りが漂ってくる。

毎年1年間の計画をしつかり立てて実施する運営方針を、9年間一度も欠かしたことがないという同会では、日頃どのような活動を行っているのだろうか。同会の代表者で婦人会会长の四元美紗さんと、支援に携わる在宅保健師の山口アツさんに話を伺つてみた。

——こちらでは平成15年から活動が始まったそうですね。会の内容についてお話を聞かせください。
四元さん／毎月1回、第二水曜日に実施しています。血圧測定などの健康チェックはもちろんですが、歌や体操、手芸、ゲーム、季節の行事等も楽しんでいます。今回は新年会なので、カルタ取りや俳句を使つ

——在宅保健師として、どのような思いで支援にあたっていますか。
山口さん／とにかく地区の皆さんが喜んで集まつて、楽しめる雰囲気を作りたいと思っている。婦人会や地域の皆さんのが積極的に協力してくれるのがありがたいですね。

手作りのゲームで 脳を活性化

この日の内容は①とっしげ会の歌②手足を動かしましよう③カルタ取り④絵合わせ⑤ことば遊び⑥うれしい昼食——と盛りだくさん。参加者全員が声をそろえて「とっしげ会の歌」でスタートした後は、国保連合会泉保健師の指導のもと、手足の運動や新聞紙を使った上半身の体操が行われた。筋力や柔軟性を高める運動は、高齢者の転倒予防に役立ち、それは寝つき防止にもつながるそうだ。

続いて、カルタ取りが始まると、机の上に並べられたのはB5サイズ程の画用紙。よく見ると手書きの絵が描かれており、これはボランティア手作りの巨大カルタだそ

た遊びも予定しています。一言で言うと皆さんのが笑顔になれる会ですね。



読み上げられたカルタを一斉に取り合う参加者



新年会を兼ねた昼食は黒米ご飯に正月祝盛皿、紅白なます、いり鶏、雑煮など、色取り取りのお正月料理が並ぶ



おいしそうに正月料理をほおばる徳重東自治会の酒匂靖夫会長。「持っている力を発揮して活動できる場を、次世代に広めたい」と話す



新聞紙を丸めた棒で上半身の柔軟体操



食の面からも会の活動を支える地元婦人会の皆さん



俳句の上、中、下の句を自由に並べて全員で合唱

う。また、簡単そうで難しいゲームが「絵合わせ」。カレンダー等の絵をバラバラに切り、そのピースを合わせて、1枚の絵を完成させるというもの。いわゆるジグソーパズルだ。そして、とつしげ会オリジナルといふことば遊びも大好評。俳句の上うことば遊びも大好評。俳句の上の句、中の句、下の句をそれぞれが自由に書き、それらを全員でよい一句になるよう組み合わせていく。カルタや絵合わせ同様、ことば遊びは楽しみながら脳のトレーニングになるそうだ。

夢は参加者みんなで大きな絵を描くこと

「一人暮らしの方がが多いから、参加者は毎回楽しみにしているんですよ。歌にしても俳句にしても、得意分野というか：皆さんいいものを持つている。ここはそれを引き出すことができる場所。皆で仲良くしながら、支え合っていきたいですね」と話すのは、参加者の東工ミさん(86)。このような期待に応えるべく、代表者の四元さんは今後、サロ

ン活動に対してもこのような展望を抱いているのだろうか。

「地域の伝統行事を題材にして、参加者の皆で大きな絵を描くことが夢ですね。それをこの公民館に飾りたい。新しいことにチャレンジして、この会を皆で盛り上げたいです。ここは徳重。一回一回、「徳を重ねる」会ですから」

支援者の意欲と、参加者の前向きな思いこそが、住民の豊かな暮らしや人間関係を支えているのだ。

明日の医療と福祉に奉仕する



(株)北義肢製作所

- 義肢
- 補装具
- 杖各種
- 歩行器、車椅子
- 座位保持装置
- 《義肢装具士が適合致します》

[指定]鹿児島県・宮崎県、厚生年金振興団 (社)日本義肢協会登録・九州142号

〒890-0015 鹿児島市草牟田町3-16

TEL.099-223-5053/223-5043 FAX.099-226-8460