今東西 ぐんぐん行きます！

郡市長がさまざまな現場を訪問し市民の皆さまの活動の様子などをお伝えします

第39回　介護予防自主グループ「さわやか会」編

地域で高齢者の介護予防に取り組む自主グループ「さわやか会」の活動に参加し、お話を伺いました。

楽しく介護予防を継続

月2回、若林市民センターで介護予防の運動などを行っている、さわやか会。平成23年度に河原町地域包括支援センター主催の介護予防教室として始まり、25年度からは自主グループとして、地域の方々が主体となって活動を続けています。

この日は30人の会員の方が参加され、中には90歳を超える方もいらっしゃいました。会長の菅原ちえ子さんたちのお手本に倣いながら、私も皆さんと一緒に早口言葉や指体操などを体験。軽快な音楽に合わせて、足踏みしたり、腕を回したりと気持ちの良い汗をかきました。体操の合間には、菅原さんの健康に関するトークタイムも。ジョークを交じえたお話に、皆さんの笑い声が響きます。「方言も入れて親しみやすく、できるだけかみ砕いてお話しするよう、心掛けています」と菅原さん。ユーモアあふれるお話を楽しみに参加する方も多いとのこと。

活動内容は、無理なく楽しく取り組めるよう、役員同士で話し合って決めています。活動を支援している河原町地域包括支援センター職員の佐藤優子さんは「長く健康でいるために何をすべきか具体的に考え、実行できているさわやか会の方々に、いつも元気をもらっています」と話します。介護予防の取り組みは、続けることが大切です。「楽しい」という気持ちこそが、継続するための秘訣なのかもしれません。

▲1つ約200グラムの、手作りのダンベルを両手に持ちながら行う「ダンベル体操」

地域のつながりの場に

1人暮らしも多い会員の方からは、「さわやか会でおしゃべりできるのがうれしい」とよく言われるそうです。役員の安達やえ子さんは「みんなの顔を見ると安心します。『また来たよ』というやり取りを楽しみにしています」、同じく役員の菊地とみさんは「たまにサプライズで団子や健康飲料を帰り際に渡していて、そういうコミュニケーションも大事にしています」と話します。コロナ禍で活動が休止したときには、再開を望む声が多数届いたとのこと。さわやか会が地域の方に愛され、皆さんをつなぐ場にもなっているのですね。

また、役員の皆さんは、協力し合いながら活動することにも、やりがいや喜びを感じているそう。書道の腕前を生かし、活動に使う教材を毛筆で書いている丹野きよさんは「早口言葉や童謡など、『次はこれを書いて』と頼まれるのがうれしい」、副会長の海野はつ江さんも「お互い言いたいことが言える良いチーム。開催日になるとウキウキします」と笑顔で教えてくれます。「今後も、役員も楽しい、参加する人はもっと楽しいという会を目指したい」との菅原さんの言葉に、皆さんはやる気に満ちた表情でうなずいていました。

生涯現役で暮らせるまちに

和気あいあいとした雰囲気の中で、皆さんの笑顔と元気いっぱいな姿が印象的でした。介護予防には、運動や栄養だけでなく、社会参加も重要です。さわやか会に通うことで、社会とつながり、皆さんの生きがいにもなっている、まさに地域全体で健康づくりを支え合っているのだと感じました。

人生100年時代、住み慣れた地域でいくつになっても生き生きと暮らし続けることができるよう、今後も地域の皆さんの活動を応援してまいります。

▲上段：左から安達さん、海野さん、菊地さん、佐藤さん。下段：左から菅原さん、市長、丹野さん

［発行］仙台市総務局広報課　☎022・214・1150　FAX022・211・1921
〒980-8671 仙台市青葉区国分町3-7-1　som001020@city.sendai.jp