

みんなの活動紹介します



『介護予防 あおぞら』



活動地区：高輪

声かけ、見まもり、気にかけて

平成 22 年から介護予防リーダーが中心となり、毎月 2 回豊岡いきいきプラザで活動しています。サロンでは、体操で体をほぐしてから、茶話会を楽しみます。

年齢とともにサロンから遠のきがちな人が出はじめ、日頃から仲間とつながる活動をもっと増やそうという声があがり、平成 25 年からは声かけ見まもり活動も始めました。

少し気になる仲間に電話し、最近の様子を聴いたり、次の活動へのお誘いをしたりします。なかなか連絡が取れない人や心配な人には手紙を書き、時には訪問もします。



心温まる工夫を
ちりばめながら、
気にかけて関係を
続けています✧

活動が運んだ再会

取材の日、メンバーからの手紙を受け取った仲間が、徐々に顔を出してくれました。お話をうかがうと「最近はお出かけのこともおっくうで、サロンに行きづらかったの。でも、とても素敵な招待状が届いたから、行こうと思ったのよ」と話してくださいました。

声かけ見まもり活動を続けているメンバーも、再会を喜んでいました。手紙を送ったことで、しばらくお休みをしていた仲間が元気づけられて、再びサロンに参加してくれるようになった、温かな 1 コマに立ち会うことができました。



元気そうな仲間の顔を見て一安心☺
思わぬ再会に、活動の大切さを再認識しました✧

新しい仲間と出会う場

通常のサロンのほか、豊岡いきいきプラザとの合同イベント『みなきてカフェ』などの活動もしています。

代表の入江さんやメンバーは「年をとると集まる場所が少なくなる。足を運んでくれた人たちがイベントを楽しみ、顔見知りになっていくことが嬉しい。今度はサロンにも来て、もっとつながりが増えるといいなと思っています。」と話してくださいました。

これからもたくさんの仲間と一緒に、地域の人たちがほっとできるつながりの場をつくりながら、地域を元気にしていってください。



イベントは、活動やメンバーを知ってもらえる大切な機会です♪