

高齢者の暮らしを応援!

# 地域包括支援センターだより

岡長寿支援課（金屋庁舎）

有田川町地域包括支援センターでは、介護予防などの相談に応じています。

## いきいき百歳体操 ぞくぞく再活動中！

長かった活動自粛が終わり、待ちに待ったいきいき百歳体操が再開しました。今回は、4月から再開した2グループを訪問しました。みなさん活動再開を楽しみに待っていたようで、おしゃべりも弾み、にぎやかなスタートとなりました。

### ●青春クラブ健康体操サークル（小島）（写真上）

活動休止が3年間と長かったこともあり「できる範囲で、無理をしないように」とお互いに声を掛けながら始めました。

### ●笑和会（出）（写真下）

こちらは1年ぶりの活動再開です。いきいき百歳体操の他に運動も加え、1時間たっぷり体を動かしました。



## 地域助け合いグループ「ぬくもりの輪」活躍中！

日々の暮らしの中で「ちょっと手伝ってもらえたら」と思うことはありませんか。そんな日々の困りごとを住民同士の助け合いで解決していこうと、地域助け合いグループ「ぬくもりの輪」の皆さまが活動しています。

メンバーの皆さまは、「日々の活動には苦勞もありますが、喜んでくれる笑顔が活動の原動力です」また「皆さまに自分たちの活動を知ってもらって、一緒に活動してくれる方が増えると嬉しいです」と話してくれました。

### ●お手伝いできること（1回100円）

- ・ゴミ出し（分別済みのもの）
- ・話し相手
- ・電球交換（交換のみ）
- ・安否確認
- ・将棋の相手（1時間程度）など

### ●現在の対応可能地域

- ・北筋地区
- ・吉原地区
- ・一ツ松地区
- ・修理川地区
- ・高瀬地区
- ・市場地区
- ・垣倉地区
- ・中井原地区
- ・畑浦地区
- ・金屋地区

※対象地区やお手伝いできることについては左記までご相談ください。

お申し込み・お問い合わせ

ぬくもりの輪 事務局

代表 二階 健 ☎ 52-7253

代表 向林 義郎 ☎ 32-3392