

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。

いきいき百歳体操ニュース! ～町内いきいき百歳体操第1号が10年を迎えました～

平成26年（2014年）に有田川町でいきいき百歳体操の第1号として始められた押手区。この地域で始まったいきいき百歳体操は、今では町内89グループまで広がっています。

当時、地域包括支援センターから区の敬老の集まりの場で体操を紹介され、「週1回も無理」と思っていたのですが、今となっては「もう10年たったのかなあ」という感想だそうです。10年をむかえ、いきいき百歳体操に加えて、タオル体操、ステップ運動など約1時間体操をしています。コロナ禍で活動できなかった時期もありましたが、「やめてしまわないようにしましょう」と参加者の世代交代をしながら現在に至っています。参加者は「人と出会う刺激が大事」「地域の情報交換の場」「毎週木曜日は予定がある楽しみ」「これからも続けていきたい」と話されていました。



ロバつうしん

— 認知症キャラバン・メイト連絡会活動報告 —

● 11月16日（木）県内交流研修（金屋文化保健センター）

講師に和歌山市キャラバン・メイト連絡会で活動されている今西直美さんをお招きし、小学校でのサポーター養成講座の様子を教えてくださいました。また、交流研修は日頃の活動や新たな取り組みなどの情報共有の場となっており、今後の活動に活かされます。



● 11月19日（日）第2回ありだがわ楽市

認知症サポーターの有田中央高校の生徒とキャラバン・メイト連絡会メンバーと一緒に認知症の正しい理解の普及のため啓発活動を行いました。生徒の元気な声掛けや、メイトによる血圧測定などの健康相談により、たくさんの方に来場いただきました。

