

高齢者の暮らしを応援!

# 有田川町地域包括支援センター



今回のテーマ  
**ますます輝く  
プラチナ世代**



地域包括支援センターは、金屋と清水の2カ所で高齢者のさまざまな相談に応じています。

最寄りの事業所にご連絡ください。



**32-5102** (吉備・金屋)

**25-1269** (清水事業所)

地域で「輝いているプラチナ世代」を紹介します!

今回は、町内各地域で介護予防運動に取り組まれている皆さまです。

この活動に参加することにより、高齢者自身の健康はもちろんのこと、地域の助け合いの「きずな」「地域力」が強まっています。このようなグループは、現在 35 グループあり、まだまだ増えつつあります。

自主活動なので、それぞれ長続きするよう工夫して活動しています。会場を開け、運動器具の準備、受け付け、健康チェック、運動指導、後片付け…。すべて自分たちで相談しながら楽しく運営なされています。運動による体への効果はもちろん、集まっておしゃべりする時間が楽しい!と皆さまおっしゃっています。

## いこら塾 (金屋農村センター)



もう10年になります。毎週木曜日の教室が楽しみです!良い生活習慣が身に付くのと、仲間ができて、平等の責任感がつきました。(辻野さん)

90歳やけど、歳のこと考えたことないわ!体操のおかげよ(大谷さん)

身体とともに、心の勉強になっています。何事も良い方向に解釈できるようになりました。この地域にお嫁に来てよかった。大満足です。(森田さん)

## 西ヶ峯下地区

やっとDVDの操作ができるようになったよ!(中家さん)



「運動のおかげで足の痛いのが治ったよ!」と、みんな喜んでます。後のいっぴくも楽しみの一つ!(新家さん)

## 押手地区

紀美野町のグループと交流会をしました。「おもてなし」はおいしい炊き込みご飯!



## カーネーション (庄コミュニティセンター)



保育園児との交流も楽しみ!

## 沼田「うぐいすの里」



昔から芝居をしたり、カラオケ愛好会を作ったりと、とにかく、ひとつの輪になって盛り上がる仲のいい地域です。(白樫さん)

～ 集まりの場でつなぐ「地域のきずな」 ～



## ぴありんくる

■日時 / 11月16日(月)

10:30 ~ 12:00頃

■場所 / 金屋文化保健センター

※祝日のため曜日を変更しています。ご注意ください。



『ぴありんくる』は介護している家族さんと本人さんの集まりの場です。お気軽にご参加ください!