

こんにちは♪ 花田・城山 地域包括支援センターです

明けまして おめでとう ございます



平成28年1月発行
VOL.24

姫路市
花田・城山
地域包括支援センター

(姫路市より受託)

姫路市花田町加納原田 155
TEL: 079-253-8178
FAX: 079-253-8179

(内容)

- ・明けましておめでとうございます
- ・「申年」について
- ・いきいき百歳体操
IN 清住園



《豆知識♪》

2016年は「さる」年ですね。干支では「さる」を「猿」ではなく、「申」と書きます。干支の十二支はかつて中国で農業を行う際に暦として使われていた農業用語で農作物の成長過程を12段階で表す意味を持っていました。

干支のなかで9番目の「申」。その意味は「伸ばす」で「草木が十分に伸びきった時期で、実が成熟して香と味がそなわり固く殻に覆われていく時期」を言うそうです。

また「申(さる)」が「去る」という意味を表し、「悪いことが去る」「病気が去る」などいいことや幸せがやってくる年とする一説があります。

そして、日本の各地域では「申年に赤い下着を贈ると元気になる」などが伝わっています。

そう言えば、年末に買い物に出かけると下着売り場では、赤いものが多かったような…。

新しい年になりました。みなさんはどのような2016年にしたいなとお考えですか？

地域包括支援センターは去年、

- ①地域のみなさんとたくさん話をする！
- ②地域のみなさんが元気に明るく過ごすためには、何が必要なのか考える！

という2つのことを頑張ろうと一年、活動してきました。

振り返ると、2015年は地域で「いきいき百歳体操」をはじめとした地域の元気になる活動の場が増えました。その時には、みなさんとのようなことが、これから必要になってくるのかなど、話し合いを重ねました。事務所にいて、仕事をしているだけでは感じることでできないみなさんの熱い思いを感じ、より一層頑張っていかなければいけないなと感じました。

さて、2016年になりました。今年もやはり引き続き、地域のみなさんと一緒に「元気に住みよい地域」づくりができるように、頑張りたいと思います。

地域で活動する場では、みなさんが《主役》です。私たちはみなさんが、いきいきと活躍できるように応援したいと思います。

今年もよろしく お願いします

いきいき百歳体操 IN 清住園

今回は、谷内校区にある清住園で活動している「いきいき百歳体操」についてご紹介します。このグループの活動は、平成25年1月から始まり、今年で4年目を迎えます。清住園でボランティア活動をしていたグループの人たちの年齢が少し高くなり、今までの活動が難しくなってきたことがきっかけです。ボランティア活動ができないということは、みんなで集まってわいわいとおしゃべりする機会がなくなることにもなります。それでは、みんな元気がなくなってしまう、何かいい方法はないかと思っていた時に、「いきいき百歳体操」のことを知りました。今は週2回、月と金曜日に集まって体操をしています。

参加している人に聞いてみました

Q1.活動していて、よかったなあと思うことはありますか？

- ・腕が痛かったのが、良くなった。
- ・足が痛かったのが、良くなった
- ・体操も良いが、体操の後にみんなでお茶を飲みながらおしゃべりするのがとても楽しい。
- ・一週間の予定になっているから、生活のリズムができた

Q2.どんな話をしますか？

- ・畑の話
- ・季節の話
- ・健康に関心のある人が多いから健康の話

Q3.困っていることはありますか？

- ・長く活動をしていると、新しく入ろうと思っても入りにくいんじゃないかと思う。
- ・友達が友達を誘って、体操を試してみようと思っ

○清住園の職員さんに聞いてみました○

「活動を始めた最初は、DVDの操作が難しく心配していましたが、今では参加している方が操作されています。熱心に体操されたり、楽しそうにおしゃべりされているところを見て、これからより一層こういった『集いの場』が大切になるんだろうなと思います」のことでした。

●最後に…●

活動を始めて4年目を迎えるこのグループは、当センター管内で一番長く続いているグループです。みなさんが楽しそうに活動していること、そしてその活動を支える清住園のような地域の応援隊があることは素敵なことだと思います。これから迎える超高齢社会を、地域で支えられるように、優しい輪が広がるように、この一年も頑張ります。

