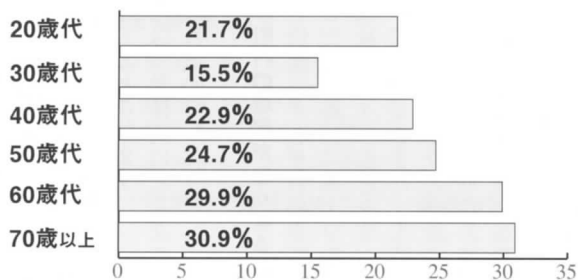


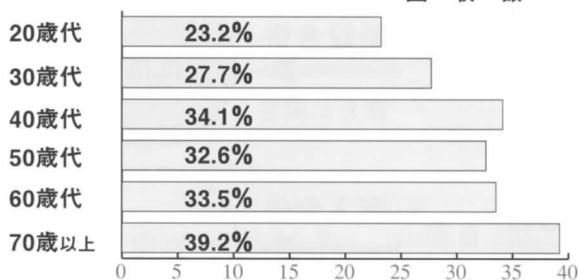
ウェルネス・アクションつる



【率 = $\frac{\text{思うと回答した人}}{\text{回収数}}$ 】



●ひろがりや、つながりがもてるまちだと思ふ



●高齢者が地域の中で集う機会があるまちだと思ふ

各地域の公民館や集会所で様々な人々が参加し、「ふれあい・いきいきサロン」が行われてきました。そんな中、膝が痛い、腰が痛いなど体の不調を感じ、外出が困難になる高齢者が多く、地域で専門の先生に生活のアドバイスをしてもらいたいという声が寄せられました。今年度から理学療法士による、体の機能を維持させるための体操(リハビリ)やレクリエーションを取り入れた「いきいきリハビリサロン」がはじまりました。東桂地区がモデル地区となり、東桂地区社会福祉協議会の民生委員が中心になって活動しています。開催時には東桂まちづくり推進員、コミュニティセンター運営委員会、地域のボランティアの方々との協力、さらに高齢者自ら運営に携わり、地域で支えあおうという気運が盛り上がり、地域でサロンのための実行委員を立ち上げる活動へと発展しています。

参加者の声

- ・ 普段話しができない人とも話しができていい
- ・ 体を動かして気持ちよかった
- ・ 運動の指導がためになった
- ・ ひとりで過ごすよりも人とおしゃべりしたりゲームすることが楽しい

民生委員の声

東桂をモデル地区に指定していただき、サロンが着実に進展していることを喜んでいます。若い理学療法士の先生の熱のこもった一時間あまりの話や体操に納得し、その後のお茶の時間に個別にその人に合った体操を教えてください非常に有意義に感じています。

この「いきいきリハビリサロン」は、高齢者にとっては社会参加や楽しみながら健康を考える一機会となっています。身近な地域で子どもから高齢者までみんなが笑顔で気軽に集い、支えたり支えられたりと、「ひろがりや、つながりがもてるまち」に一步一步着実に前進しています。

今後、「いきいきリハビリサロン」を全地区で開催できるように高齢者や地域の人々と検討していきます。

笑顔あふれる「いきいきリハビリサロン」に出かけてみませんか？また、そんな「いきいきリハビリサロン」をつくってみませんか？

問合せ 健康推進課 保健指導担当