



いつまでも自分らしく人生を楽しもう

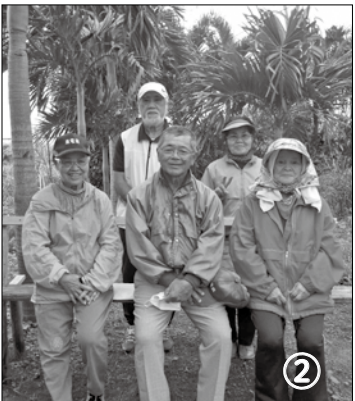
腰原地区



「金がぱり」に集まって地域がより楽しく明るく

腰原地区の通いの場「りんりん会」の会場は、なんと下地金榮さんの畑の中につくった「金がぱり」という緑豊かな広場。地域のみんなの活動の場を作りたいという平良さん夫妻の想いを受けて、下地さんがこの場所を地域のために協力してくれました。

りんりん会では、方言ラジオ体操やグラウンドゴルフなどを行っています。みんなが集まる



①最後は決まってクイチャーでお開き。②ボランティアの皆さん。(前列左から下地金榮さん夫妻、砂川さん。後列は平良夫妻。)*撮影時のみマスクを外しています③平良さんがグラウンドゴルフの年間成績を発表。④グラウンドゴルフに冬休み中のお孫さんも参加。点数記録をお手伝い。

●りんりん会の実施内容(4月)

4月6日9:00~11:00

- ・塗り絵・川柳配布
- ・消毒、検温、マスク徹底
- ・全員で漲水ぬクイチャーを踊る
- ・グラウンドゴルフ3ゲーム、お互いに冗談も出て和気あいあい健脚でゲームを楽しむ
- ・次回の開催日を伝達
- ・おしゃべり、おやつタイム
- ※戸締まりについて注意喚起

ことを楽しみにしている気持ち伝わるのか、りんりん会の時間には不思議といつも晴れると参加者は口をそろえて話します。りんりん会を始めてから、これまで交流が少なかった地域の人とも自然と打ち解け、声をかけあう仲になりました。

「金がぱり」は、りんりん会の活動以外にも地域の方に場所を提供しており、ウォーキングやおしゃべりの場になるなど、りんりん会をきっかけに活動のないときでも地域の人同士で楽しい交流がうまれています。

神屋地区

その日に合わせたメニューを提供！
凄腕ボランティア
新垣圭子さん



神屋地区の通いの場では、手芸、ワイドー体操(DVDの動きに合わせて体操する)、指体操、口腔体操など幅広く介護予防活動を取り入れています。参加者は「足腰が痛いときでも行きたくなる場所。開催日待ちかねています」と活動を楽しんでおられ、高齢の方も歩いて会場入りする姿がみられました。

参加者の心と体を動かすメニューを考案しているのは、ボランティアの新垣圭子さん。本や動画から知識を得て、その日の参加者や気候などを考慮し、メニューを決めています。新垣さん自身も、活動を通して頭の回転や食事の飲み込みがよくなったと実感しています。「今後は、他のボランティアの方とも交流して、事業をより盛り上げていきたい」と意気込みを語りました。

池間地区

心も体も踊っちゃうほど楽しさいっぱい！

池間地区の通いの場「水浜会」に参加する勝連さんは88歳。水浜会で行われたクリスマス会は、みんなと一緒に踊るなど大盛況。そんな楽しい会で、勝連さんは久しぶりに立って踊ることができました。参加者からは「立って踊れるなんてすごい」「老人会を卒業しても踊れる場があるのは嬉しい」と歓声と喜びの声が上がりました。

水浜会ではこのほかにも参加者が楽しめるような様々な行事等が行われています。ボランティアの仲間さんからは「参加者がどうしたら喜んでくれるか考えることが楽しい」「池間で体操を続けていきたい」「私達も参加者から昔話が聞けるのでありがたい」と笑顔で語りました。



①寒い日が続いていたので、指先が温まる運動を紹介。(12月撮影)



②コロナ禍で筋力低下防止のために作られたワイドー体操を実践。



30年ぶりに踊りを披露する勝連さん。*①②は撮影時のみマスクを外しています。



▲仲間さん(一番左)、川上京子さん、川上育子さん(左から4、5番目)。



③水浜会の風景。毎回18名前後が集い、自然と踊りが始まります。

通いの場事業を支えるボランティアの皆さん、いつも笑顔をありがとう♡

