

鬼石 妹ヶ谷地区 高齢者の楽しみと元気の源

筋トレ教室 & 輪投げの様子

2022/5/13

鬼石地区の地域支え合いコーディネーターさんは、地域に積極的に向かい、地域のいい所を発見したり、地域の方達の声を聞いたりしています。

以前から、コーディネーターさんに「妹ヶ谷地区では、筋トレ教室の後に皆で輪投げやお茶飲みなど交流の機会をもっていて、とってもいい雰囲気なんですよ。」というお話を聞いていたのですが、5月のある日コーディネーターさんにお誘いいただき、事務局も妹ヶ谷地区の筋トレ教室にお邪魔しました！

妹ヶ谷地区は、鬼石の街中から9km程離れた山間地域です。
約26世帯の集落で、高齢のお一人暮らしの方も多とのこと



筋トレ教室は毎週1回。車で乗り合ったり、押し車を押して来たり、いつも10人程度の方が集まっています

お邪魔した時は、筋トレがちょうど終わった所

★これから皆さんお待ちかね、輪投げタイムです。★

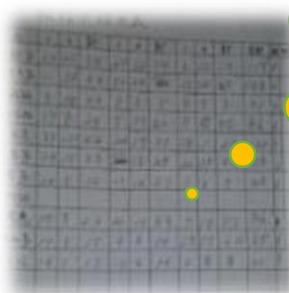


輪が入った場所により点数をつけていましたが、皆さん計算が早い！
脳トレにもなりますね♪

いつもこのぐらい入ります・・・



個人個人点数を
付け成績管理



職員もやってみましたが、むずかしい〜〜〜。

簡単には、点数を
GET できません・・・



とどかな
いよー

皆さん、軽々と輪に入れていたのですが、その凄さを体感しました。
その昔は、妹ヶ谷地区の輪投げチームは、県大会にも出場したことがあ
るとのこと。納得の強さです。



その人の体力や体調に応じて、輪を投げる位置を変えており、みんなが楽しめる工夫がされていました。
もちろん、毎回消毒もバッチリ。コロナ禍でも安心して楽しめます。



距離

5 m



4 m



3 m

飴でもなめな

腰はどうだい

とくし丸がきた



コロナ禍になる前は、お茶飲み&おしゃべりの時間があって、その後輪投げ等のレクリエーションを楽しんでいたそうです。今はお茶飲みは省略。輪投げの応援をしながらおしゃべりも楽しんでいました。

輪投げが終盤に差し掛かってきた頃、移動販売とくし丸がやってきました！

山間部で、買物に行くには車が必須のこの地域。移動販売とくし丸は、地域の人達の大切な買い物の機会となっているようです。



★車も乗れるけど、こうやって来てもらえるとても助かる。

★自分で見て買い物ができると、楽しいよね。

★新製品があるか、ついチェックしちゃう。

コーディネーターさんは、毎月1回筋トレにお邪魔し、介護予防や健康に関する講話をしている。

今回は「交通事故」のお話。あわせて、地域の支え合いについて考えている「鬼石地区地域支え合い協議体」の紹介もししていました。



困ったことがあっても地域で支え合う、そんな地域にしていくためには、普段からのつながりが大切です。

身体を動かして健康にもなるし、皆にあえておしゃべりもできて楽しい、しかも買物をして帰れちゃう！3拍子揃った妹ヶ谷の筋トレ教室。ここが、妹ヶ谷の皆さんがつながる大切な居場所になっているんだなあと感じました。

妹ヶ谷の筋トレの皆さん、暖かく迎えてくれてありがとうございました！