

三重ぐるり

MIEGURURI

「三重ぐるり」では、毎月テーマを設け、そのテーマに沿った三重県内の市民活動団体を紹介しています。今月のテーマは【保健・医療・福祉】。病気や認知症の予防、健康づくりなどに取り組み、高齢者が活躍している団体の活動を県内の市民活動センターから紹介していただきました。

南金井地域サロン“宮美会”

情報提供：みえきた市民活動センター

☎ 0594-87-0222 (サブリーダー清水) ✉ afurodog@beige.plala.or.jp



28年1月定例サロンでの認知症予防体操

“宮美会”の由来は、お宮さん(神社)へ、美男美女が集まる会ということで名づけました。

主に一人暮らしの高齢者に対し、住民からの孤立、閉じこもりを無くし、地域ぐるみで支え合い、見守り『ひとりぼっち』のお年寄りをださないように、を合言葉とし新しいコミュニティ作りの場を提供し、皆さんが生きがいを持っていただくための地域づくりを行うサロンです。

60～90歳の方々が定期的に集う月2回のサロンのほか、来会不可能な方や入院中の方への「訪問出前サロン」や各地域のサロン(いなべ市、市外、県外)への「出前サロン」、老人会(いなべ市内)への「出張出前サロン」などを行っています。

サロンの内容は、認知症予防体操、プロジェクターによる各種ゲーム、出前サロン、出前授業、電子紙芝居、スタッフによる楽器演奏(三味線、大正琴、ウクレレ、バンジョー)による歌の合唱です。

宮美会ではスタッフがお世話をするのでなく、参加する皆さんが積極的に考え、楽しく歌ったり、演奏したりしています。

毎月第2、4木曜日 9:00
～11:00、大安町南金井集
会場にてサロン開催。

みんなで一緒に楽しく・愉快に!を合言葉に活動しています。
いなべ市内を始め、県内のさまざまな地域のサロンと「交流出前サロン」を行いたいと思います。

特定非営利活動法人 ニコニコ共和国

情報提供：四日市市なやプラザ

四日市市東新町 7-11 ☎ 080-3640-7978 ✉ wakasama.2411@xj.commufa.jp



スマイルカフェ

四日市市橋北地区は人口約5500人、市内で高齢化(現在33%を超えている)が進んでいる地区であり高齢者が閉じこもりがちで社会参加が課題となりました。特に男性の閉じこもりが目立ち、孤立による孤独死の危険性がありました。そこで、高齢者(特に男性)の参加を促すための事業、地域の誰もが気軽に集える居場所『スマイルカフェ』を立ち上げました。毎月第三日曜日、午前10時から12時に開催し、モーニングコーヒー(コーヒー・パン・ゆで卵・果物・お菓子など)を楽しみ自由に過ごしてもらいます。時々、警察官の講話(特殊詐欺・交通安全など)による啓発や地元の中学生の演奏会を行っています。また、定期的な開催により居場所の定着、名簿(現在会員280名)の作成により見守り活動にもつながっています。月に一度会えるのが楽しみ、日頃外出することがないので喜んでいる、気軽に挨拶ができるようになったなど、参加者からの声があります。このように「笑顔の輪」が広がっています。

メール・電話お待ちしています。

介護予防、学童保育も開始します。『笑顔あふれるまち「橋北」』の実現のために楽しく活動していきます。

健康体操 百寿グループ

情報提供：津市市民活動センター

三重県津市乙部 12-7 ☎ 059-226-8399 ✉ hyakuju@cream.plala.or.jp



日常ながら運動＆ダンベル健康体操講習会 in 津
集合記念写真

「100歳まで健康で元気に頑張ろう」を合言葉に結成されてから31年。平均年齢73歳、最高齢88歳。「無理なく楽しく 元気よく」をモットーにストレッチ、ダンベル体操、リズム体操で、健康寿命を延ばすことを目標に日々の活動に励んでいます。県内外や海外遠征に出かけています。よさこいや、体操フェスティバルではシニアパワー全開で出場し、観客の皆さんからの声援や励ましが百寿の元気の源となっています。4年前からはノルディック・ウォークイベントを開催し、地域の再発見と、参加者同志の交流を図っています。ノルディック愛好者も増えつつあります。昨年9月には30周年記念イベントを開催し、「日常ながら運動」創設者の「長野茂先生、萱沼文子先生」の講習会を企画・運営、130名の参加者があり、地域全体の普及活動にも取り組みました。

お電話ください!

健康づくりは地域づくり、シニアが元気であれば、地域が元気になります。
「ますます元気に」百寿者目指して健康づくりに楽しく励みます。

全日本年金者組合 松阪支部

情報提供：松阪市市民活動センター

松阪市五月町 1504-6 ☎ 0598-26-1293 (内田圭子さん)



総会・冬組の誕生会での記念写真

全日本年金者組合は日本でただ一つの年金組織です。年金者、高齢者の立場から年金、医療、介護などの問題に取り組み、「安心して暮らせる老後の生活保障の充実」を目指して活動している団体です。県内に12支部あり、松阪支部では年金者を中心に平均年齢70歳以上の36名が元気に活動しています。主な活動として、組合員自身が年金・福祉・介護などの問題について知り、「自分の生活を守り、よくしていくために、何をしたらいいのか」を考え、行動ができるように、自主的な勉強会を開いたり、署名運動に参加したり、市や県等へ問題提起などを行っています。また組合員同士の親睦を深めるレクリエーション活動、生きがいを目的とした文化活動「絵手紙サークル」も行っています。四季のお誕生会やクリスマス会などのレクリエーションでは、1人暮らしや夫婦2人暮らしなどの高齢者が増えているので、家ではできないゲームなどみんなで楽しめるものを企画しています。

勉強会やイベントのお知らせ、報告は季刊紙「堀坂だより」で発信しています。組合には、年齢の制限はなく誰でも参加していただけます。まずはお電話でお問合せください。

勉強会やイベントを実施するときは、参加者の経済的負担が少なくなるように松阪市の出前講座（無料）を活用したり、食事を出すときも組合員が協力して手作りのものを出すなど工夫しています。