

The Chuusankan Times

藤枝市中山間地域発、人、コト、モノ、アート News

高齢者地域生活総合サポート事業 ～朝比奈地区に続き、瀬戸谷(市之瀬)で初実施！～

令和6年度から開始した「高齢者地域生活総合サポート事業」は、朝比奈地区をモデルに高齢者を対象として、「運動・コミュニティ交流・買い物支援」をワンストップで届ける事業を実施しており、今年度から朝比奈地区だけでなく、他地区(瀬戸谷・葉梨)への横展開を目指しています。

今回は他地区で初めて、瀬戸谷地区の「市之瀬サロンほっこり」で、(株)ティップネスの講師による椅子を使った誰でも取り組みやすい運動を実施しました。フレイル予防を目的とした高齢者向けの運動で、音楽に合わせて体を動かしたり、脳トレをしたりしている中で、参加者やボランティアの方々が交流しながら、楽しそうに体を動かしている姿が見られました。

参加者からは、「いい運動になった」、「久しぶりに体を動かして楽しかった」等の感想が寄せられました。

今後も、高齢者の健康づくりや地域での生活支援に繋げていきます。



講師をしてくださった木村さん



体を丸める運動



「幸せを感じる時はどんな時？」をテーマに話し合う様子



脳トレを楽しんでいる様子