

特集

高齢者？ いいえ、われら

元気人!



何歳からでもできる、地域デビュー 次はあなたの番です!

大東市には、高齢となってもいきいきと活動・交流できる場があります。健康的な毎日を送るためには楽しく活動したり、人と交流したりすることが大切です。今回はいきいきと活躍している人をご紹介しますとともに、各活動への参加者を募集します。



高井 龍之助さん(81歳)



宗 俊徳さん(75歳)



樋本 治三郎さん(76歳)

大東元気でまっせ体操(住道北校区福祉委員会)

高井さん
一人でも多くの人に参加してよかったと喜んでもらえることがやがていよいよです。欠席が続いたり、元気がない人がいたら心配します。それが地域の絆です。「孤立しないこと、させないこと」を大切にしています。

宗さん
週に一度、顔を合わせて集まれる場所があるということが、私の原動力です。地道な声掛けなどにより関係を築いてきた結果、健康維持だけではなく、地域のつながりのために大東元気でまっせ体操を活用してくれる人が増え、うれしいです。

樋本さん
できる範囲で地域へ貢献したいという思いから活動しています。一人でもふらりと参加できる空気づくりを心掛けています。一歩踏み出す勇気を持って参加してくれる人を待っています。



こつこつが健康のコツ

大東元気でまっせ体操

「孤立しない、させない」を地域の絆でめざす

事業説明

いつまでも元気に暮らすため、日ごろから気軽に運動ができ、継続して運動習慣ができるよう市内に120カ所以上体操の場所があります。閉じこもり予防・認知症予防にもつながり、健康維持に効果的です。

参加希望者は下記にお問い合わせください。

大東市地域包括支援センター ☎ 800・5374





大東ゆめファーム参加者

大東ゆめファーム

野菜づくりで仲間づくり

初心者でも
安心して続けられます

コロナ禍で家庭菜園を始めてみた時、楽しさも感じましたが、なすびの皮が硬かったりと、あらためて個人で野菜を育てる難しさも感じました。初心者にはハードルが高い野菜づくりも、大東ゆめファームでは、専門家からのアドバイスもあり、道具・肥料・苗や種などは用意する必要はなく、参加者は土に汚れてもいい服装で農園に行くだけ。一から教えてくれるので、初心者も失敗がなく安心。スタッフの支援もあり、楽しく続けられています。

活動内容

「野菜づくり仲間づくりをはじめよう」を合言葉に、交流や収穫を通して、運動機能の低下や、閉じこもりなどの予防を図り、いきいきと生活できることを目的とした野菜作りサークルです。65歳以上の市内在住者であれば参加でき、利用料3,300円/月には、農業の専門家による農業指導料や道具の貸し出しなどが含まれます。経験がない人でも気軽に始められます。

大東ゆめファーム
YUME Farm

●農園＝深野南町167-3
圃大東ゆめファーム
☎090・5014・3849

見学大歓迎！
詳しくは左記に
お問い合わせ
ください

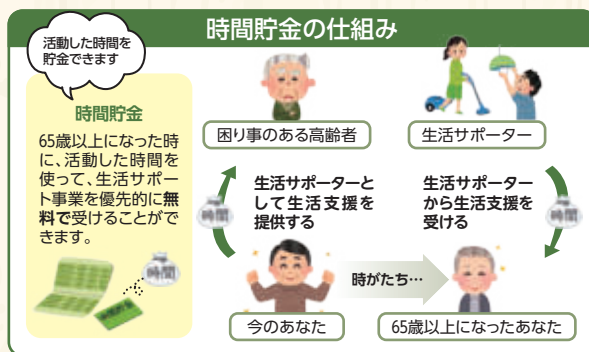
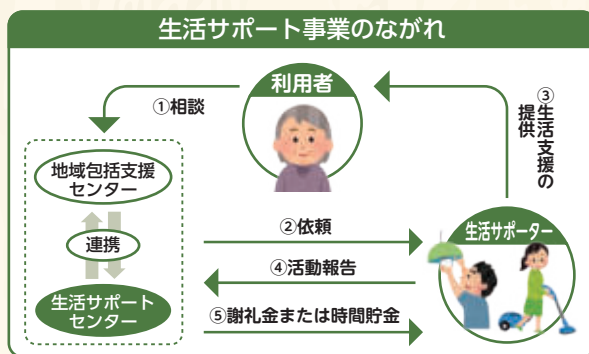




生活サポーター
杉浦 美佐子さん (71 歳)

利用者宅に行き、買ってきてほしいものを聞き、買い物に行くだけです。活動が続ける中で利用者さんとの関係の深まりも実感し、うれしく思います。

今では利用者さんと会えることが私の楽しみになっており、自分がない知識を得られるなど、やりがいも多いです。いつか自分も支援を受ける日がくるかもしれない。だ



事業説明

講習を受けたボランティア (18 歳以上) である生活サポーターが訪問し、買い物・掃除・外出の付き添いなどの支援を行うサービスです。

活動をすると 30 分以内ごとに 250 円の謝礼金または時間貯金を積み立てられます。

関生活サポートセンター ☎ 812・6571



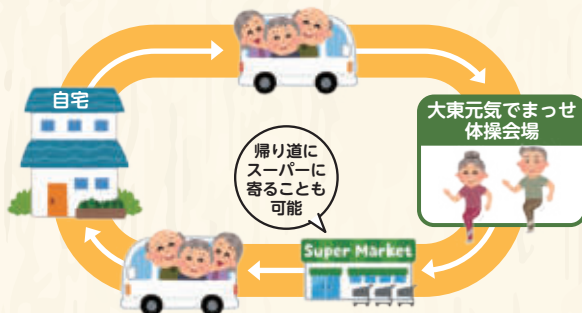
生活サポート事業

誰かの役に立てるよろこび



ボランティアドライバー
野中 一さん (71 歳)

自分流のスタイルで無理なく継続できています



事業説明

大東元気でまっせ体操の会場に自力では通えない人を車で送迎するサービスです。体操の会場には銀行などもあり、帰り道にはスーパーに寄ることができます。将来、免許の返納などで長距離の移動が困難になった時にも体操に参加していれば利用できます。

ボランティアドライバーの活動は身体的介助を必要としません。片道の移送の謝礼金として 250 円と車の維持費として送迎実績のある月は 5 千円の謝礼金をお渡しします。

関移送サービスコーディネートセンター
(NPO 法人アショカ会) ☎ 806・0008



移送サービス事業

みんなの笑顔を運ぶ

楽しみながら 新たな知識が得られる やりがいのある 活動です

何事も無理なく続けることがモットーの私にとって、自分のペースでできる生活サポーターはぴったりだと感じています。生活サポートセンターのスタッフから勧められたのがきっかけで、養成講座を受け、買い物支援するサポーターに登録しました。

活動は週1回1時間程度。支援内容は利



生活サポートセンター代表
吉村 悦子さん

自分にあったペースで 続けられる活動です

から、今のうちに自分のできることを自分のペースで続けたいと思っています。



サポーターは60代から70代が中心で、80代もおられます。女性が多いですが、男性も活躍されています。平均的に週1回1時間程度の活動が多く、無理なく自分にあったペースで活動できます。

始めるにあたり不安を感じるかもしれませんが、生活サポートセンターでは利用者さんの「してほしいこと」とサポーターの「できること」を調整します。スタッフによる初回の同行訪問や、活動中のフォローも丁寧に行っています。まずは養成講座を受けてみませんか。

定年退職後、好きな運転を生かし、透析患者さんの自宅と病院の送迎を続けています。移送サービスのボランティアは広報誌で知りました。他の仕事の空き時間に、平日の週2回、2人程度送迎しています。休憩もあるので、好きなウォーキングをしたり、雨の日は送迎場所の近くの図書館に行き歴史の本を読んだり、自分流の活動スタイルで無理なく継続できています。ボランティアを続けている原動力は、利用者さんの感謝の言葉が大きいです。

活動を始めたいと思った人は、肩肘を張らずに気軽にやってみていただきたいです。



移送サービスコーディネートセンター
代表 西川 豊洋さん

移送サービスのボランティアは、ご自身の都合の良い時間で行えます。利用者さんからは喜ばれるボランティアであり、将来的に自身が免許返納などで移動が困難となった時にも役立つサービスです。人助けや人を喜ばせることが好きな人、退職後時間を持て余している人は一度ご連絡ください。

人を喜ばせることが 好きな人にぴったりの活動です

