

仲間づくり、居場所づくりを応援！

～通いの場～
紹介 No.3

五所川原市介護予防・通いの場づくり補助金制度を活用し、実施されている「通いの場」を紹介します。「通いの場」づくりに興味のある方は、お気軽にお問い合わせください。

<錦町グラウンド・ゴルフ愛好会>

代表者：白戸光男氏
実施日時：月1回定例会（不定期）
実施場所：北斗グラウンド、錦町集会所



健康・仲間づくりになっています

通いの場をやってみようと思ったきっかけは？

中央コミセンでの「お茶飲み会」の時に、市役所職員からこの制度の説明を聞き、より充実した活動ができると思いました。

通いの場をやって良かったと思うこと

定例会の運営費用面が大変楽になりました。今後も皆さんが集まりたいという場として、楽しく継続していきたいです。

通いの場をつくってみたい方へのメッセージ

まずは2～3人ぐらいでどのような会にするか決め、会員を募集する。会が出来たら、多くの人に任務を手伝ってもらおう。会が終わったら、より絆を強めるために一杯やればさらに良いと思います。

当会では、グラウンド・ゴルフのほか、交流会やトランプ、カラオケ等もやっていて、生きがいづくりにもなっています。

参加者の声

- ★家でテレビばかり見ているので、みんなと話し合う交流の場が大変楽しいです。
- ★グラウンド・ゴルフをやっていると、運動不足の解消と体力増強になります。
- ★グラウンド・ゴルフはもちろん、交流会のトランプが楽しいです。

<サークル 陽だまり>

代表者：白川ケミ子氏
実施日時：月曜日～金曜日 13:00～15:00
実施場所：金木東部コミュニティセンター



ウォーキング、ストレッチ、脳トレ、歌、踊りを楽しんでいます！

通いの場をやってみようと思ったきっかけは？

運動する機会がなくなり、体力が衰えていく一方でした。関心のある方達と楽しく交流を深め、少しでも体力をつけられたらと思い始めました。

通いの場をやって良かったと思うこと

金木に住んでいても知らない人がたくさんいます。サークルに参加して、皆さんと集い、会話も楽しく、少しは体力作りに役立っているのではないかと思います。

通いの場をつくってみたい方へのメッセージ

当サークルは始めたばかりですが、近所に集まれる場があれば、楽しいと思います。



参加者の声

- ★91歳の私は、若い人と一緒に歩いたり、体操したり、15歳ぐらい若返った気がします。
- ★一人暮らしで話し相手もいなかったので、和気あいあいと楽しく運動しています。参加して良かったです。
- ★どんな活動か気になって参加しました。楽しく、笑いながらみんなと話をしたり、運動したりしています。足も少し良くなり、歌も歌って楽しい一日です。ずっと続けて欲しいです。