

仲間づくり、居場所づくりを応援!

～通いの場紹介～

「通いの場」とは、高齢者をはじめとする地域住民の方が、住み慣れた地域で気軽に集える交流の場、機会のあることをいいます。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」を紹介いたします。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。

レクダンス華

代表者：新岡みよ志氏

実施日時：月曜日 13:00～15:00

実施場所：働く婦人の家



通いの場をやってみようと思ったきっかけは？

レクダンスは、はやりの歌に振りをつけて楽しく踊ることで、健康維持・体型維持につながります。昔から活動している団体ですが、これからも継続して活動していくために、広報ごしよがわらで知った補助金を申請しました。

通いの場をやった良かったと思うこと

体育指導員をしていた時の講演で聞いた「笑顔に勝る化粧なし」「健康づくりのスタートは仲間づくりから」という言葉が印象に残っています。この集まりが皆さんにとって人と人との出会い、学びあう場所、生きがいの場所となっています。

通いの場を作りたい方へのメッセージ

通いの場は楽しく歳をとりたい方におすすめです。交流が仲間づくり、認知症予防にもなります。レクダンス華では随時会員を募集しています。気軽に見学に来てください!

参加者の声

- ★運動する機会がなく、何かないかと思っている時に広報でレクダンス華を知り、参加しました。参加した次の日は足が軽いです。
- ★参加する以前は膝を折ることができませんでしたが、続けているうちに膝を折れるようになりました。
- ★参加するようになり、まだ数カ月です。皆さんが優しいので続けることができます。初めは不安でしたが、「覚えなくてもいい」「間違えてもいい」と言ってもらい、気楽に参加できました。
- ★参加し始めた頃に比べて、耳が聞こえづらくなり、間違えることや分からなくなることがありますが、月曜日を楽しみにしています。

チームはなや嘉

代表者：濱田スミエ氏

実施日時：年14回（主に月曜日）
10:00～11:30

実施場所：嘉瀬コミュニティセンター



自分たちで介護予防に取り組み、嘉瀬を元気にしたいと考え、「チームはなや嘉」を結成し、3年目になります。今年度も昨年度に引き続き補助金を活用し、活動を続けています。

今年度は、初めて講師を招いてお茶会を行いました。着物を着て参加してくれた方もいて、場が華やかになりました。堅苦しくなり過ぎず、皆さんで楽しみながらお茶の作法を学び、おいしいお茶をいただきました。

活動を続けることができるのは、参加してくれる皆さんがいるおかげです。皆さんの参加をお待ちしています。

問い合わせ先…地域包括支援課 内線2464