

# 地域包括ケアシステム

## いきいきももりん体操に取り組む 「地域の通いの場」が増えています

今回は、森合山際町会会長 清野長一さんにお話を伺いました。

週1回、体操を行うようになり、近所の方々とも仲良くなれました。何かあった時でもお互い助け合うことができ、安心です。

できるだけ介護保険サービスのお世話にならないように元気でいたいと思っています。



町内2カ所目の会場は、三瓶空手道場。会場までは急な階段もありますが、歩いて通うことも介護予防。いい運動になっています。

### 各班に「通いの場」を作ることが目標

町内に集会所がなくても、工夫して会場を探し、個人宅と空手道場で行っています。通える範囲に「通いの場」が数カ所できれば、町内会会員の親睦を深めることができ、また、地域での見守りや防災力が高まると思います。

目標は各班に「通いの場」を作り、どこにでも行き来できるようにしたいです。



森合山際町会 会長  
清野長一さん

## 森合山際町会が「いきいきももりん体操」に取り組む 3つの理由

### 健康づくり

体操を続けて心も体も元気で生涯現役！自分のやりたいことが続けられます。

### 見守り

仲間の顔が見えない時には「〇〇さんどうした？」と声が上がります。体操の参加を通じて、お互いに見守り合う関係ができます。

### 犯罪・災害に備えて

普段から隣り近所とのつながりを持つことで、お互い様の助け合いが生まれ、地域の防犯・防災力を高めることとなります。

相談や申し込みは、各地域包括支援センターへ。電話番号など詳しくは下記にお問い合わせください。

### 体操に取り組むグループを募集します

- ① 週1回程度、3カ月以上、集まって体操を行うこと
- ② 5人以上の参加者がいること
- ③ 会場の確保や会の運営などは、参加団体が自主的に行うこと
- ④ 人数分のイスがあること
- ⑤ DVDを視聴できる機材が準備できること

いきいきももりん体操とはDVDを見ながら約30分、イスに腰かけたり、イスの背につかまったりして行う誰でもできる介護予防体操です。

