

# 令和元年度

## 第1回 地域ふれあい元気づくり楽校

◎日時: 令和元年10月24日(木)午前10時～11時45分

◎会場: アオウゼ 大活動室1・2

◎参加者数: 34名

### 昨年度からスタートした新規事業

## 「地域ふれあい元気づくり楽校」が今年度も始まりました!

### ○加藤健康福祉部次長あいさつ

「地域の宝である高齢者のみなさまが、社会参加を通じて、ご自身の生きがいや介護予防につなげるとともに、生活支援の担い手として活躍されることを期待しております。」

### ○いきいきももりん体操の紹介

いきいきももりん体操は、イスに腰かけたり、イスの背につかまったりして行う、福島市版介護予防体操です。

福島市で約160団体、2,500人以上の方が取り組まれています。

### テーマ:「元気高齢者の地域づくり①」

講師: シニアライフ・ワーク研究会 代表 山田義夫氏  
同研究会 宮田元子氏

### 参加者同士の交流とグループワーク

1回目の講座ということで、参加者全員での自己紹介と交流を行いました。ほぼ全員が初対面でありながら、それを感じさせない笑顔の多い時間となりました。

また、これから全6回にわたって協力していくグループの名称とキャッチフレーズを考えました。様々な名前やキャッチフレーズがあり、グループの個性が溢れる回となりました。



シニアライフ・ワーク研究会  
代表 山田 義夫 氏



同研究会  
宮田 元子 氏

その後、次回の講座に向けて「①楽校に期待すること」「②日常生活について思うこと」について個人の考えを付箋に書き出しました。

次回はここで出た考えを元に、グループでの話し合いを進めていきます。

次回の地域ふれあい元気づくり楽校では「元気高齢者の地域づくり②」として、グループワークをメインに地域づくりについて考えていきます。