

かめやま 見てある記



昼生地区健康づくり応援隊

広報サポーター 後藤 麻紀さん

高齢化が進んでいる地域の一つである昼生地区で、地域の皆さんがいつまでも元気に暮らせるように、健康寿命の延伸と高齢者の閉じこもり予防に向けた取り組みを行っている「健康づくり応援隊」の活動を見学しました。

応援隊は、身近な場所で誰もが気軽に参加でき、楽しく交流できる集いの場を提供することを目的に、月に1回、昼生の上地区と下地区の2カ所で活動を行っているそうです。



この日は、ストレッチやタオルを使った健康体操と牛乳パックを再利用したペン立てづくりを行いました。終始笑顔で、はつらつと体を動かしたり、皆さん思い思いにペン立てづくりを楽しんだりしていました。



応援隊のリーダーである松尾みち子さんにお話を伺うと、「昼生地区でも高齢者が増えてきているため、お互い支え合っていくことや、生き生きと元気でいてもらうことが重要です」とおっしゃっていました。参加者からは、「いろいろな物が作れるので楽しい」、「人と会って、おしゃべりができて嬉しいです」、「毎月楽しみで、家から歩いてきています」などといった声が聞けました。

このように、高齢者が自宅に閉じこもらず積極的に外へ出て、地域の皆さんと集い、話をしたり体を動かしたりすることは、生きがいや健康づくりに大いに役立つと感じました。



ハロキッズ

このコーナーでは、元気な亀山っ子の写真を募集しています。掲載を希望する人は、広報秘書グループ（☎84-5021）へご連絡ください。



小島 蓮央 くん
（左） 令和3年3月21日生まれ
蒼士 くん
（右） 平成28年5月21日生まれ

いつまでも仲良く元気に育ってね!!



堤 是るか ちゃん
令和3年3月11日生まれ

たくさん食べて元気に大きくなってね!