

いつまでも中野で元気に!

介護予防推進係/5階 ☎(3228)8949 FAX(3228)5492

「人生100年時代」と言われる今、住み慣れた場所で元気に過ごすには生きがいを持ち続けることが大切です。区内には、趣味活動を始めた約500の地域団体が自主的に活動し、中には楽しみながら介護予防ができる場も。今号では、地域で介護予防の活動をしている団体を紹介します。

# 地域の通い場

## 音響機器で介護予防 東中野うたごえの丘

「100歳まで生きよう」を合言葉に  
月3回程度実施(表紙👉)



◀のぼりが目印

### ある日の活動の様子

#### 名曲を歌って口の体操



音響機器を使ってみんなでカラオケ。後半になるにつれて大きな声に

参加者の平均年齢は80歳以上で、90代の方も。毎回20人程が参加

毎回違う種類の体操。飽きずに続けられます

#### 音楽に合わせてストレッチ



#### 合間に脳トレも



ヒントを聞きながらクイズに挑戦(右上の答えはサルスベリ)

#### 終わった後はみんなで片付け



参加者も率先して片付け。活動後は水分補給もしっかりと

### 参加者の声

家ではあまり体を動かしません。ここでは楽しみながら運動できます。いつも時間があつという間です

一人暮らしをしています。ここに来ると優しく話し掛けてもらえてうれしいです

終わった後はのどがすくすっきり。来る前よりも発声が楽になります

家は少し遠いのですが、楽しいのでタクシーで通っています



主催の木内さん▶



## みんなが居心地良くいられる場所に

2019年から活動している東中野うたごえの丘。活動を支えるスタッフのみなさんに話を聞きました。



▲主催の木内さんご夫妻(1列目中央・右)とスタッフのみなさん

### どのような方が スタッフとして活動していますか

元々地域で民生委員や友愛クラブの活動をしていたメンバーが集まり、うたごえの丘を始めました。主に6人程のスタッフで活動しています。

大切にしているのは、スタッフ含めみんなが「楽しかったね」と言って帰れる環境を続けること。そのためには、無理は禁物。経理、音響機器のプログラミング、参加者の健康チェックなど、それぞれ得意なことやできることを分担して活動しています。

### 活動する中で 工夫していることはありますか

プロがやっている訳ではなく、素人が一から勉強して作ってきた活動ですが、だからこそ「調子良いね」「最近どう?」といった声掛けを大切にしています。

また、スタッフも一緒に歌唱や体操をしながら、ポイントなどを伝えます。「等身大で、身近に感じて居心地が良い」という声をいただくことも。

ここには、認知症の自覚がある方や一人暮らしの方、介護をしている方など、さまざまな方が参加します。どんな事情があっても「ここは自分の居場所」と感じてもらえたらうれしいです。



元々歌の活動をしていたことがきっかけでスタッフになりました。私もみなさんと一緒に大きな声で歌います

参加者の方から「手伝いたい」と声をいただくことも。この場に集まった全員でうたごえの丘を作っている感覚です



### 活動していて良かったことは どんなことですか

ここでの活動をきっかけに他の参加者と顔見知りになるなど、交流の場になっていると感じます。「最近見掛けないな」と思う方や心配な方がいたら、みんなで気に掛け、連絡を取ったり、まちで会った時に声を掛けたりすることも。活動の時間だけでなく、日頃の支え合いにもつながっていると思います。

## 情報が満載「あなたの近くの通いの場マップ」

活用して、自分に合う場を見つけませんか。



▲A4版、20ページ

配布場所  
地域包括支援センター  
区民活動センター  
高齢者会館  
すこやか福祉センター  
区役所5階10番窓口

### 例えばこんな情報が載っています

- 近くの銭湯で体操などができる「はつらつ事業」
- 各地域で実施しているラジオ体操の会場・日時
- 高齢者会館での健康・生きがいづくり事業や生活機能向上プログラム