

めげせ！元気

なふちゆう 32

元気もりもりレポート

元気もりもり久佐教室の紹介

近くに体操ができる場所が欲しいという地域の人の声があり、5年前に元気もりもり体操サポーター教室に参加した4人で立ち上げました。

教室には、現在約13人が参加しています。元気もりもり体操や脳トレ、歌をみんなで歌うなど、わきあいあいと楽しく活動しています。月に1回レクリエーションの日を設けて、ボッチャや棒体操なども行います。一人暮らしの人などが孤立しないように教室に行こうと声掛けをしたり、高齢などの理由で教室に参加できなくなった人には、畑など地域で見かけたときに「元気してる？」と声を掛け合っています。5年間の活動を通して顔見知りが増え、地域で声を掛け合うことも増えた実感しています。

参加者の声①



久佐の元気印！

福森春子さん（93歳）

立ち上げ当初から休むことなく教室に参加しています。立ってズボンを履くときにふらついていましたが、教室に通うようになって、ふらつきが無くなりました。5年経った今も、身体に痛みや動かしにくさはありません！参加している人とお話しするのも毎回楽しみで、教室でみんなに会えると思ったら、気持ちが元気になります。

年を取っても自分のことは自分でできて、家族に迷惑を掛けないことをモットーに、これからも元気でいたいです！

参加者の声②

山本 綾子さん（75歳）

年を重ねると転倒することが増え、腰や足の痛みがありました。外へ出て運動をしたいと思っていました。教室を紹介してもらいました。体操をすると、身体がほぐれて腰や足の痛みが和らぎます。今までよくつまずいていたけれど、最近はずまずいて転ぶこともなくなりました。みんなで体操をすることが続けられるポイントです。

元気もりもり久佐教室

一人でも友達とでも、気軽にのぞいてください！

とき 毎週月曜日13時30分～14時30分

ところ 久佐公民館

参加料 無料

問い合わせ先 介護保険課（☎40-0223）

見学・体験自由！



代表 友井さんから一言

地域みんなが元気で長生きしてもらえるように、楽しくわいわいとこれからも活動していきたいです。

男性の参加者も大歓迎です。一緒に体操をして、心も身体も元気になりましょう！

高齢者の地域活動を応援します！

府中市生きがい創出事業補助金

高齢者の持つ能力を活かし、楽しみながら地域社会に貢献する活動に対し、府中市生きがい創出事業補助金を交付します。

対象 ▽高齢者の特技などを活かして地域貢献を行う事業

▽地域の多世代が交流する事業

▽安心して暮らせる地域づくりを進める事業

▽文化芸術の普及または教養を深めるための事業

▽地域の自然、歴史または伝統を後世に継承する事業

◎こんな活動が始まっています

▽地域の史跡・歴史をきっかけとし、子どもたちや高齢者を交えた多世代交流やボランティアを行い、地域を活性化する活動

▽健康づくりの活動を通じて、地域での声掛けや見守り体制をつくる活動

補助金額 上限20万円

※選定委員会、交付者と補助金額を審査・選定します。

申請期限 9月30日(水)



※応募資格などの詳細は、市のホームページをご確認いただくか問い合わせください。

問い合わせ先 福祉課

（☎43-17148）