

# 「青葉台おきらく会」

介護予防

(青葉台1丁目アパート集会室)

— シリーズ「シニア健康応援隊」活動記録 その1 —



「青葉台おきらく会」は、平成26年度のシニア健康応援隊メンバー養成講座の卒業生（第1期生）が立ち上げた介護予防の自主グループです。みんなで気楽に楽しめる会にしましょうと、「おきらく会」と命名しました。毎月（1月・5月を除く）第1木曜日10時から11時半に、参加者4名から10名で開催しています。シニア応援隊が知恵と力を出し合っ、参加者が楽しめるように毎回工夫をこらしています。

## 「おきらく会」のよいところ

- ・めぐる手ぬぐい体操や阿波踊り体操のほか、毎回バラエティに富んだ内容で楽しめる。
- ・DVDを使って大画面で体操を楽しめる。
- ・経済小ネタや健康の話を聞くことができる。

## シニア健康応援隊として活動してよかったこと

- ・良い仲間に出会えたこと。  
(応援隊も参加者も)
- ・自分自身の健康管理ができる。
- ・経済の話、健康の話を参加者と一緒に楽しく勉強できる。

## 地域の皆様へのメッセージ

- ・月に1回、気楽に楽しい時間を一緒に過ごしましょう。ぜひご参加ください。
- リーダーが男性の会なので、男性の方も気兼ねなくお越しください。

## 編集後記

介護予防の体操教室で参加者たちが将来の自分のからだや健康への不安を口々に語っていました。88歳の父も、あんなに体操嫌いだったのに歩数計やウォーキングマシンを欲しがり始めました。健康寿命の延伸は、心の底から望まれているのですね。住民と区が協働して、介護予防の取組みを進めていきましょう。



平成30年6月 目黒区介護予防通信 ~Vol.34~  
目黒区健康福祉部 介護保険課 介護予防係  
〒153-8573 目黒区上目黒2-19-15  
TEL 5722-9608 FAX 5722-9716

※区のホームページで、介護予防事業の内容や最近の介護予防通信がご覧いただけます。  
<http://www.city.meguro.tokyo.jp/> (「一般介護予防」で  検索 )