ささえあい通信

～住民相互によるささえあい活動をご紹介～

木室校区で活動されています「木室たんぽぽの会」のご紹介です。
「木室たんぽぽの会」では、木室小学校内のランチルームを利用し、多世代交流の場として活動されています。地域の方が楽しく過ごせる場になるよう、毎回スタッフと参加の皆さんの垣根を越えてアイディアを出し合い心地の良い居場所となっています。今回は、この「木室たんぽぽの会」で代表をされている一ノ瀬直子さんにお話を伺ってみました。



木室たんぽぽの会代表
一ノ瀬　直子さん

●木室たんぽぽの会を立ち上げるきっかけと、どのような事をされていますか？

子育て支援をしている中、地域の中で支え合いについて話し合うきっかけがあり、高齢者の居場所が話題となりました。子育ても高齢者も地域の困りごとがあることを知り、地域の中で出来る人が出来ることをやる。そのような人と人をつなぎ合わせる役ならできるかもとの思いで立ち上げに至りました。会では、皆さんがやってみたい気持ちを大切にし、体操や脳トレ、手芸などのやってみたいアイディアを共有し「やろう！やろう！」と楽しんでやっています。

●昨年５月より開催されているたんぽぽCAFÉの小学生・学校の先生・参加者の反応、また今後の展望は何ですか？

最初は遠目でしたが、１か月を過ぎた頃より、脳トレの丸付けを子どもが先生となって参加し、先生方も協力的に対応していただいています。この活動が地域の子どもも保護者も地域の人もみんなが繋がる食育も兼ねた地域食堂につながればいいなと思っています。

ゆうゆう会
今年も体力測定を実施します！！



ロコモティブシンドロームをご存知ですか？？

ロコモティブシンドローム（略してロコモ）はフレイルの中でも身体的フレイルの原因の一つとされており、運動器（骨・関節・筋肉・神経など）の障害により立ち上がる・歩くなどの機能が衰えた状態を言います。またロコモの状態になると将来介護が必要になるリスクが高くなると言われています。

こんな症状思い当たりませんか？？



ノロノロ歩き



立ってズボンが履けない



つまずき



歩くのがおっくう

ゆうゆう会では現在のご自分の体の状態を知っていただく機会として、体力測定を実施しています。
（身長・体重・体脂肪率・骨格筋量・内臓脂肪・立ち上がりテストなど）

みなさんの地域でも行いますので、ゆうゆう会に参加して『健康寿命』を延ばしましょう。