

## ◎生活支援・支え合いサービス事業

地域再生計画に基づき、支え合いサービス事業として、3月26日（火）に、地域福祉センターで、社会福祉協議会による委託事業「歌って健幸！運動教室」を実施しました。

一人暮らしの高齢者を中心に45名の方が参加され、身体を動かしたり、カラオケを楽しみました。また、町内の飲食店のお弁当を食べながら参加者同士、交流を楽しみました。



▲運動・脳トレーニングを行っている姿



▲カラオケを皆さんで楽しみました

今回、各行政地区別にそれぞれ集会場を活用し、交流会を実施するのではなく、全地区の一人暮らしの高齢者を中心としたため、普段中々会えない方と交流することができ、楽しく過ごすことができました。

また、普段よりサロン活動しているボランティアさんがサロンの魅力を伝えており、交流の場に行くきっかけや普及啓発活動に繋がることができました。今後も社会福祉協議会と協力しながら交流の場づくりに努めていきます。

今回は、身体を動かすことや仲間と一緒に食事を楽しむことで、閉じこもりを予防することを目的とし、民生委員、ボランティアや民間事業者のご協力のもと実施しました。

音楽を使って身体を動かしたり、脳トレーニング、歌を歌うなど、皆で楽しみました。

食事も普段一人では、同じようなメニューになってしまうため、低栄養予防を目的とし、たんぱく質を多く摂れるようなお弁当を皆で談笑しながら食べました。



▲談笑しながらお弁当を食べている風景