

住民主体のつどいに 参加しませんか？

日南町では、『住民主体通所型サービス運営事業（略称：住民主体のつどい）』等、住民主体により構成された介護予防に取り組む団体が各地域で活動されています。この事業は平成27年度より始まり、今年度で11年目を迎えます。

健康福祉センター

ほほえみ
だより

日南町地域包括支援センター
主任保健師
松本 朋子 436



野田クラブ(下石見)
第1回目の活動の様子

各団体の主な活動は、いきいき百歳体操等の体操の実施、お茶会、介護予防のためのゲームやお楽しみ会などさまざまです。各地域の公民館・集会所等を会場に、定期的（毎週・隔週・毎月）に開催されています。

体力づくりとしていきいき百歳体操に取り組んだ方からは、「日頃の動作や農作業が楽になった」「足がつかなくなった」などの効果があったという体験もお聞きしています。また、毎回のお茶会で話すことが楽しみな方もおられます。このように、住民主体のつどいへの参加を継続することは、体操

【活動内容】

【目的】
住民主体のつどいでは、高齢者同士が地域で気軽に集まり交流できる機会を持つことで、活動性を高め、自身の心身の健康の維持につなげることを目的としています。また、地域のみなが主体となり、高齢者が集まりやすい場を確保することにより、安心して暮らせる地域づくりを目指しています。

令和7年3月14日、「令和6年度百歳体操表彰式」を開催しました。表彰は「住民主体のつどいに8割以上参加された90歳以上の方」を対象とし、28名が該当され、当日は16名が出席されました。

『会の運営や送迎をして

《令和6年度百歳体操 表彰式を行いました！》



による筋力・体力の保持や、地域の人と出会うことができる機会となり、認知症や閉じこもり、うつ予防にもつながります。

【今春、新たに1団体が
立ち上がりました！】

4月から、新たに1団体が住民主体のつどいを開始され、各地域で住民主体のつどいを実施している団体は47団体となります。

これまでも住民主体のつどいに参加されていた方は引き続きご参加いただき、まだ参加されていない方はぜひ参加されてみてはいかがでしょうか。自身の介護予防や健康づくりをしながら、みんなで安心して暮らせる地域にしていきたいと思います。

住民主体のつどい実施団体 一覧		地域	団体名	地域	団体名
地域	団体名	福寿実	ピンコロクラブ	上石見・中石見	高原体操の会
河上	ひまわり会	阿毘縁	上阿毘縁交流サロンあじさいの会	中石見	ハッピーネス
宮内	宮内ぴんころりん		大宮健康クラブ		なでしこジャパン
矢戸	矢戸いきいき百歳体操の会	折渡	折渡いきいきサロン	下石見	市場元気な会
上三栄	三栄ヒルガオ会	印賀	楽楽体操クラブ		たけの子会
三栄	三栄体操クラブ	宝谷	宝谷元気もりもり会		土恋所の会
丸山	丸山もみじ会	菅沢	菅沢いきいき体操		野田クラブ
霞	霞おはな会	多里	多里自治会ひばり会	三吉	三吉健康体操の会
生山	生山体操クラブ	湯河	シャキッと！ゆかわ		高代わくわくクラブ
茶屋	アイリスの会	新屋	新屋なかよし会	福塚	どんぐりの会
	みところ会		めばえ会		白谷スクール
	あじさいの会		内方さくら会	神福上	いばら会
笠木	笠木いきいき会	萩原	はぎの会	神福下	ももいろ
福万来	きらきら体操会	花口	花口まめめめ会		スミレ会にこにこ体操
	ここのえ会	神戸上	健やか神戸上		大坂クラブ
佐木谷	佐和会	上石見	四葉のクローバ	豊栄	上坂住民主体型サービス事業

もらってこそ、百歳体操に参加ができる」と、みなさん感謝の言葉を言われていたのが印象的でした。

住民主体のつどいに関するお問い合わせは、日南町地域包括支援センターまでお願いします。

☎0859-82-0374

