



取材日：平成 30 年 10 月 14 日(日)

発行／金沢市社会福祉協議会 〒920-0864 金沢市高岡町 7-25
TEL 076-231-3571 <http://www.kana-syakyo.jp>

つつじの会【瓢箪地区】 Let's 介護予防！



【活動の様子】今日の活動は、音楽教室♪秋の童謡や懐かしの歌謡曲を歌い、合間にのどを休めるためハンドベルで『ふるさと』を演奏。ハンドベルは各自がひとつの音を担当します。それぞれの音をつなげて曲にするのがハンドベルの難しいところです。しかし、皆さんのチームワークが光り、素敵な音色が響いていました。



【活動の経緯】この会は平成 24 年度から始まり、今年で 7 年目になります。きっかけは代表の秋野さんが地域包括支援センターおおてまの介護予防サポーター養成講座を受け、修了後に、開催場所が決まったうえで立ち上げを依頼されたことから始まりました。介護予防が主な目的で行われ、参加者は毎回 10 名程度。皆さん月 1 回の活動を心待ちにしているそうです。



【参加者の声】帰り際にお話を伺うと、「声を出すことはいい！！普段、話す以外に声を出すことってなかなかないからスッキリ～(^)」と笑顔でおっしゃっていました。地域サロンにも参加されている方が多いようでしたが、「こういった集まる場所があったり身体を動かす機会があったりするのとはとても助かる」とのことです。

【 活動の基本情報 】

- ・開催日：月 1 回日曜日
- ・時 間：10:00～11:30
- ・対象者：どなたでも
- ・会 場：特別養護老人ホーム
彦三きらく園
- ・参加費：年間 1000 円
- ・連絡先：代表 秋野氏
(076-263-6525)

【 取材メモ / 取材者：村澤 成美 】

《取材でわかった活動の効果》

- 健康づくり
- 仲間づくり
- 介護予防
- 楽しみ
- ストレス発散
- 集いの場
- ※…個人にとって
- …地域にとって

《取材の感想》

“楽しみ”が今必要とされている“介護予防”につながっていくことって大切なことですね♪

