

元気クラブ通信 ～笑顔がいっぱい～

宿毛市地域元気クラブ活動事業は、実施主体は宿毛市で、宿毛市社会福祉協議会が受託してま

す。各地区の支援者が中心となり主体的・自主的な運営をしています。

利用登録をしている高齢者が、身近な集会所等を集い、みんなで食事をしたり交流を楽しんでいます。

元気クラブ活動は、閉じこもりや、介護が必要な状態になることを予防するねらいもあります。現在、市内27箇所で実施されており、今年度は各地区を紹介します。今回は、貝塚地区と大深浦地区です。

貝塚地区

【利用者】男性1名・女性23名

【平均年齢】81歳（最高年齢93歳）

★我がクラブの自慢★

- ・月1回でも皆と話をしたら、「私は一人じゃない！」と気が楽になる。
- ・四季折々の野菜や果物が入った、おいしい料理が食べられる。
- ・開始して9年目。みんな年を取ったけど、少しでもおいしい物を食べて、楽しい時間を過ごせるようにと、工夫や努力をしている。



あれれ？
ジャンケンで勝ったのはどっち？

大深浦地区

【利用者】男性3名・女性13名

【平均年齢】83歳（最高年齢90歳）

★我がクラブの自慢★

- ・畑をしている人も多く、採れた野菜を持ち寄って料理している。
- ・食事の時は、おもしろい話で盛り上がり、笑いすぎて涙を流しながら食べることもある。
- ・昔からの付き合いがあるので、遠慮なく話ができ、毎月昼前から16時頃まで、楽しく過ごしている。



❀ ゲームは、高得点続出！応援にも熱が入ります。❀