

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います。

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、身近な集会所等に集い、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、錦地区と竹部地区です。

錦地区

【利用者】女性13名

【平均年齢】77歳（最高年齢82歳）

★我がクラブの自慢★

- ・利用者全員が当番制で調理を担当している。献立を考えたり、一緒に調理をすることが、介護予防に繋がっている。
- ・みんな仲が良い。月1回を心待ちにして、楽しく過ごしている。



ゲームでは、声援や笑い声が会場内に響きました。😊

竹部地区

【利用者】女性12名

【平均年齢】80歳（最高年齢95歳）

★我がクラブの自慢★

- ・サロン活動を始めて13年目。ずっと参加している方も3名おり、人間関係がとても良い。
- ・季節に合った料理が楽しみ。
- ・皆が元気だということが確認でき、それが日々のパワーになる。



皆が集えば、自然に笑みがこぼれます。少し身体を動かせば、心も体もほぐれます。☀️