

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、高石地区と山北地区です。

高石地区

【利用者】男性6名・女性13名

【平均年齢】77歳（最高年齢87歳）

★我がクラブの自慢★

- ・料理は、季節の野菜も入っていて、とてもおいしい。
- ・みんな、仲がいい。若返りの秘訣。
- ・寄って話をするのが楽しい。
- ・寄っただけで、気が晴れる。
- ・創作活動もよくする。（しめ縄・門松・ゴキブリ団子・まごの手・草履・籠（カズラ）・椅子など）



5月11日(土)は、2組に分かれてゲームを楽しみました！！

山北地区

【利用者】男性6名・女性16名

【平均年齢】78歳（最高年齢91歳）

★我がクラブの自慢★

- ・毎月十日に、利用者の女性みんなが集まって献立を考える。
- ・70歳以上の利用者が自分たちで作って、自分たちで片付けるので、時間を気にせずゆっくりできて楽しい。
- ・家から出て来ると、脳に刺激になっている。みんな仲がいい。
- ・料理には季節のものが入っている。（5月には、タラの芽の天ぷらが出ました）



みんなが集まると、話も弾み、自然に笑顔がこぼれます。😊