

# 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箇所を実施されており、今年度は各地区を紹介します。

今回は、小筑紫地区と坂本地区です。

## 小筑紫地区

【利用者】 男性1名・女性26名

【平均年齢】 81歳（最高年齢89歳）

### ★我がクラブの自慢★

- ・おいしい料理を皆で頂くと、更に嬉しい。
- ・歌謡体操をしたり、いろいろな参考になる話を聴いたりすることで、ますます健康に繋がっている。
- （12月には、認知症予防に大切な七カ条を全員で確認しました。）



早口言葉がうまく言えずに、大笑い！笑って寒さも吹き飛びました。

## 坂本地区

【利用者】 女性18名

【平均年齢】 76歳（最高年齢86歳）

### ★我がクラブの自慢★

- ・月1回楽しい時間を過ごすことで、ストレス解消になり元気が出る。
- ・先輩から昔話を聴き、参考になる。
- ・料理がとてもおいしい。新しいメニューの時には、作り方を教えてもらって、自宅でも作っている。



景品をかけたのゲームでは、時間を忘れて大ハッスル！！