

類型

3

島根県

## こま(独楽)の会

## 高齢者がみんなで知恵をしぼって、 生きがいを見つけて健康に。

### 一人暮らしの高齢者が集まり、 楽しく知恵を出し合っ

「こま(独楽)の会」は、平成8年10月に川津地区在住の一人暮らしの高齢者が集まり、高齢者が生きがいを持って健康づくりをするために結成された自主活動組織です。会員の加入条件は、川津地区在住の65歳以上の独居者となっています。

川津地区は、市内では人口が1番多く、高齢化率が1番低い地域です。そんな高齢化率が低い地域で、一人暮らしの高齢者たちに「自分たちが暮らす場所で、同じ立場の人が集まって、知恵を出し合っ、楽しく交流できる仲間づくりをしたい」という思いが芽生えたことが、この会の活動のきっかけとなりました。

### 毎月の高齢者体操をはじめ、 口コミで評判になる活動

毎月1回の高齢者体操(ADL)のほか、年2回の日帰りバス旅行など春・秋の行楽行事や認知症や防犯の勉強会、食品改善委員会との交流を目的とした料理教室など、健康で長生きするための活動を継続して行っています。健康増進のための活動は、参加者の寝たきり予防や介護予防にもつながっています。また、年2



年2回の日帰りバス旅行



食品改善委員会

回、会員用に「独楽の会だより」を発行しています。

会員加入の声かけも積極的に行い、会員は増えつつあり、地区内の高齢化率上昇に伴い、地区内での口コミも広がり、会の評判が高まっています。

### 高齢者特有の孤独感を解消 閉じこもりの防止

活動の企画は、年数回開催する世話人会によって企画されています。活動運営には川津地区社会福祉協議会が独居支援として関わり、また、川津地区福祉推進員も活動の手伝いを行っています。地域の組織が関わることにより、地域に広く認知され、横のつながりができています。

「会員が、日頃から地域の独居高齢者に積極的に参加の呼びかけをすることで、高齢者の孤独感の解消や閉じこもり防止になっていると思います。もうすぐ、この会も活動20周年を迎えるので、記念誌を作成したり、新たに加入者を増やすために会のPRをしたり、今後も積極的に活動していくつもりです」と、これからの会の活動目標を語る代表の澤治子さんです。