

松田いきいき元気の会 ～笑顔と元気が広がる場所～

令和7年2月現在、会員数32人、累計参加者数10,058人

☎ 福祉課 高齢介護係 ☎ (83)1226

町全体が元気になるために

平成28(2016)年に発足した、**高齢者の方の居場所づくりや生活支援**を目的に活動しているボランティア団体で、A(明るく)T(楽しく)M(前向きに)をモットーに活動しています。

教室の講師を担う会員は、介護予防サポーター講座や県オーラルフレイル推進員研修などさまざまな研修を受講し、自己研鑽することで、新しい内容をプログラムに取り入れるなど工夫をしています。教室のなかで使う道具は柔らかいものを使用し安全を第一に考えています。

会の活動の効果がどれくらいあるのかを認識するためにもフレイル測定会を導入し、活動の効果をチェックしています。

県の公式サイトで紹介

令和3年には会の活動が県の公式サイトにて「エイジフレンドリーシティ参加市町等の取組紹介」にて紹介されました。※WHOが立ち上げたエイジフレンドリーシティ(高齢者に優しい地域づくり)に取り組み自治体などの国際ネットワーク)活動を県が推進していて、その県内参加市町村の具体的な活動を紹介するページ



県の公式サイトはこちら

主な活動紹介

- ・健康教室の運営 ・町内高齢者グループの健康支援
- ・町の健康教室のサポート支援 ・フレイル測定会運営 など

握力はどのくらいか測定

5月14日(水)実施

フレイル測定会



歌による口腔体操
みんなで声出して!



みんなでスクワット
「1.2.3.4, 2.2.3.4」



みんなで1枚の絵を
完成させよう!



ディレクションリングを使って足と口と
脳を一緒に動かしてみよう



自分の健康をチェック☑

みんなで元気にいられるように

この会は、介護予防をはじめ、「高齢者の社会参加へのきっかけづくりや、町全体が元気になってほしい、楽しいと思っ
て介護予防をしてほしい」と活動을續けて、今後も介護予防活動が停滞することなく健康維持に励んでいきます。

町内各地の集会施設にて教室などを開催していますので、ぜひ皆さまのご参加をお待ちしています!

参加者の声

- ・参加することで元気になる
- ・体は一緒になって動かせないけど、みんなと過ごす時間が楽しい
- ・定期的にみんなと話したい

