

桑名の憩い

通いの場

紹介

東汰上元気会（大和地区）



体操の様子

この会のはじまりは、東汰上の秋祭りで「ふれあいトーク」を利用して桑名いきいき体操を実施したことがきっかけです。自治会長が中心となり地域で定期的に集って体操を行うようになり、平成26年秋にスタートしました。

徒歩で来られる近所の人ばかりではなく、地域に所在する介護事業所の利用者やスタッフも参加しています。地域と事業所との交流の場となっていることが、この会の最大の特徴です。また、男性の参加が多い会です。

月1回、桑名いきいき体操を2回、

〔活動日時〕

第3月曜日
午前10時～10時30分

〔活動場所〕東汰上神明社（東汰上364）

〔対象〕地域の人

〔参加費〕無料

〔お問い合わせ先〕

☎22-8880（梶さん）

通いの場とは…
「介護予防」、「閉じこもり予防」、「健康づくり」のため、集会所などの場所、地域の住民が運営する「地域住民の集う場」をいいます。

間に小休憩を挟んで実施しています。参加者は、「雨が降った時は社務所で日差しがきつい夏場は、木陰で行っています。この体操の会もスタートから4年目になり、習慣づいてきました」 「体操は月に1回なので、加えて毎日散歩を行っているんです」と話します。参加者の健康に対する意識の高さがうかがえました。

また、なかなか地域の人の参加が増えないことから、会場の入り口に開催日が入ったオリジナルののぼり旗を作り、道路沿いに設置して周知を行っています。スタッフは「これからも、地域住民、地域の事業所など、さまざまな人との交流の場として続けられるといいですね」と話します。

オレンジカフェ（認知症カフェ）を開催します

認知症の人や、その家族、専門職や地域の人など、どなたでも気軽にご参加ください。

とき・場所	6月12日(火)	午後2時～3時30分	シャトークワナ（内堀124）
	6月15日(金)	午後1時30分～3時	深谷市民館
	6月23日(土)	午後2時～3時30分	五大茶屋（南寺町45）
	7月10日(火)	午後2時～3時30分	シャトークワナ（内堀124）

問 介護予防支援室（☎24-5104 ☎27-3273）

認知症サポーター養成講座

認知症を正しく理解し、認知症の人への接し方を学ぶ基本的な講座です。

とき 7月6日(金) 午後1時30分～3時 場所 中央公民館 学習室

料金 無料 申込 電話で、介護予防支援室へ。

問 介護予防支援室（☎24-5104 ☎27-3273）



がんサロン

同じがんの人の話を聞いたり、悩みを話したり、一人で悩まずにお話ししましょう。

とき 6月20日(水) 午後1時30分～3時30分 場所 NTNシティホール（市民会館）

対象 がん患者・家族など 料金 無料 申込 不要

問 保健医療課（☎24-1182 ☎24-3032）、三重県がん相談支援センター（☎059-223-1616）