

住み慣れた地域で楽しく集っていつでも元気！

主人公は
あなた！

地域のつどいの場 へ出かけよう！！

先月号で紹介した「つどいの場」「百歳体操教室」を紹介します。

多久市の高齢化率は8月現在で、34.4%と全国平均を上回り、一人暮らしの高齢者世帯も年々増加し、高齢化が進んでいます。市では、自分らしく元気に歳を重ねていくために、地域で住民同士の繋がりを深め、身体づくりを行う事業を2年前から行っています。

地域住民が主体となり、つどいの場を通して介護予防・生活支援・社会参加を進める取り組みは、徐々に市内に広がっています。

多久つどいの場・百歳体操を実施している行政区 ★は百歳体操を行なっています

東多久町／宝蔵寺、両子、羽佐間、別府三区★、平和町、納所★、古賀三区★、東多久合同★、北坊、裏納所

南多久町／中小路・上田町★、大野★、笹原、西ノ谷★ 西多久町／宿、板屋、藤川内、平古場

多久町／撰分★、下鶴、宮ノ浦、西の原、栄町、東の原、石州分

北多久町／前田、筋原、浦山、砂原★、高木川内、泉町、中の原、中山、多久原、相の浦★、
／大工田、小侍、申川内、中多久団地

(H30.9月把握分)



つどいの場を通して、見守り見守られるという互助の心で地域の力・絆を作り上げていきたいと思えます。大切なことは、地域の身近なところから気づくことができます。

コーディネーターとして地域の課題を市に繋ぎ、みなさんと一緒に解決するよう取り組んでいます。



生活支援コーディネーター
いけだ てるみ

池田 照美 さん



百歳体操と楽しいおしゃべりがみんなの楽しみ♪

(南多久町中小路・上田町)



なかむら えつこ
中村 悦子 さん

2年前から週に2回行っています。自由参加ですが、声をかけあい、約20人が参加しています。体操した後は、世間話が楽しみの一つです。「自分出かけるのが難しいから、みんなでお出かけしたい」という声があったので、現在計画中です。楽しくて、とっても賑やかなこのつどいの場をこれからも続けていきたいと思っています。



▶椅子座り立ち運動や握力測定など、体力年齢を測定します

