# つどい場通信

**No.7**　令和５年２月発行

コロナ禍で、皆さんの気持ちが落ち込んでしまったり、高齢者のフレイルが進んでいることが地域の課題となっています。その中で、フレイル予防を目的として活動を開始したグループをご紹介します。「新しい活動をはじめてみたい」、「そろそろ活動を再開したい」と思われたらお気軽にご相談ください！

## 元浜地区　ひなたぼっこ

コロナウィルスの広がりをきっかけとして、住民の皆さんがフレイル（虚弱）予防の必要性を感じ始まった活動です。火、木、土曜日の１０時から元浜南会館で体操、ストレッチ、ウォーキング、おしゃべりなどを自由に楽しんでいます。参加したい人が、体調や予定にあわせて気軽に参加できるように週３回活動しています。

代表者

集まって体操することで参加者の顔を見ることができて、見守りにつながっています。お互い気に掛けあい、つながりを大切にしています。
参加したい人が、気軽に参加できる雰囲気を作るように心掛けています。

参加者

外出を控えた時期があり、足腰が痛くなった時期もあったけど、気分転換にもなって足腰の痛みが和らぎました。
ご近所さんともお話しすることもできて、参加するのが毎日楽しみです。

大庄北地域包括支援センターからのお知らせコーナー
コロナ禍で外出や離れた家族、友人と交流の機会が少なくなり、フレイル（虚弱）が進むことが考えられます。フレイル予防のために、十分に感染症対策をした上で交流の機会を作ってください。地域包括支援センターでは、地域の高齢者の様々な相談を受けています。地域情報を提供しながら、関係機関につなぎます。本人や家族以外でも地域の中で気になる方がいれば、地域包括支援センターまで是非ご相談ください。

## 紹介団体募集！

他にも工夫をしながら活動をされている団体があればぜひご紹介させてください。ご連絡お待ちしています。

【お問い合わせ先】大庄地区協議体コアメンバー
尼崎市社会福祉協議会大庄支部　TEL：06-6419-8225
大庄南地域包括支援センター　TEL：06-6417-0125
大庄北地域包括支援センター　TEL：06-6430-0511

［編集後記］
週３回の実施が気軽に参加できることにつながっていることが分かりました。体操後のおしゃべりで、お互いの気分転換や見守りにつながっていると感じました。

大庄地区協議体とは、住み慣れた地域で安心して暮らし続けることができる地域づくりを進めるために、地域住民のみなさん、各種団体、専門機関等が話し合う場です。