

■活動内容

・百歳体操

秋桜舎の近所に住まれる、平均84歳の元気なおとしより7名が、毎週月曜日の午前中秋桜舎の一室で、約20分間しっかりと体を動かされます。秋桜舎としては部屋の提供とちょっとしたお手伝いだけで、こすもすクラブ全員が活動者&利用者の自立したグループです。

・おしゃべり会

百歳体操の後、楽しみのおしゃべり会が始まります。今日のおやつはクラブ員も収穫に関わった空中栽培イモを使った大学イモ。番茶をすすりながら、家族やご近所さんのこと、畑や料理の話題等、時には笑い、時にはしんみりと話は尽きません。

・地域貢献活動

2018年1月、恒例の「在宅看取り推進セミナー」で寸劇を演じられました。「誰が何と言おうとここで死ぬ！」～認知症を抱えるおとしよりとご近所さんの泣き笑い～は好評で暖かい拍手をいただきました。

また、昨年の敬老の日には、秋桜舎や近所の応援団との交流会にも数曲の歌を引っ提げて参加されました。我がごとだけでなく、いつまでもまわりの役に立ちたいという気持ちに頭が下がります。



■団体名

こすもすクラブ

■参加者

のべ25名/月

■活動拠点
連絡先

湖南市石部東「秋桜舎」
TEL：0748-77-6780
代表 服部 みち子（秋桜舎 大谷 直子）

■活動のきっかけ・実現までの経緯

- ・秋桜舎(小規模多機能型居宅介護事業所)周辺の元気なおとしよりから「もう一回ぐらい体を動かしたいな」との声が上がりました。秋桜舎も「日頃何かとお世話になってるので、場所ぐらいは提供しなくちゃ」と応え、平成29年7月から「こすもすクラブ」としての活動が始まりました。
- ・おしゃべり会は体操の後、お疲れ様と自然にお茶タイムが始まり、楽しいおしゃべり会につながりました。
- ・そのおしゃべり会の中で出た「私たちも少しは地域の役に立ちたい」という思いと、寸劇の演じ手捜しが出会い、実現しました。



利用者さん・活動者の声

- ・百歳体操で体が楽になる 月曜日が楽しみ、他の用事は入れない。
 - ・みんなで頑張ることがやりがいになっている。
 - ・おしゃべり会も楽しみ。
 - ・寸劇、胸がドキドキしたが楽しかった。
- この年でよくぞセリフが覚えられたと驚いているのと同時に、嬉しかった。

■活動に対する思いや目標、継続するノウハウ

- ・これからも元気であるために続けたいです。
- ・こすもすクラブ、いい人ばかりで頼りにしています。
- ・何かと支援していただいている秋桜舎さんには感謝です。