

■活動内容

開催日時:毎週月・水・金曜日9:00～10:00

場所:若葉小学校空き教室

内容:金亀体操、認知予防ゲーム等、談笑
年6回イベント(コンサート、認知予防教室、3B体操)
年4回体力測定
健康推進員教室参加、広報誌作成、棒サッカー



■団体名

若葉会
代表者 小野林 良子

■参加者

市民

■活動拠点
連絡先

彦根市若葉学区
小野林 良子
TEL: 090-7346-8125

■活動のきっかけ・実現までの経緯

学区内に高齢者が増えてきたため、介護”ゼロ”を目指して何かできないかと思い、コツコツ体操と出会ったことが発端になりました。また、小学校の空き教室があり、何か居場所づくりができないか、ということで始めたのがきっかけです。



利用者さんの声

- だらだらしないで1時間みっちりしたら終わるので集中して参加できる。
- みんなで参加することで笑いやおしゃべりができ脳トレや認知症予防にもつながる。
- 体操に参加することが生きがいになっている。
- 歩いて行ける距離にあるのが嬉しい。

活動者の声

学区内住民を中心に40名～50名が参加(※曜日によって参加者の変動あり)。40～90代の参加者で健康に対し積極的に取り組む姿勢があります。介護を受けない身体づくりを目標とし、ピンピンコロリを目指しています。

■活動に対する思いや目標、継続するノウハウ

一人1000円の年会費をいただき、広報誌の印刷費用などはその中から拠出しています。体操だけを一緒にするのではなく、笑いや声を出すことを会の中で勧めて、参加者が一体となって場を盛り上げています。若葉会の活動が全国の高齢者の目標になる会にしたいです。