

## 浦戸地区

# 元気な寒風沢をめざして

## ～「寒風沢元気塾」～

寒風沢地区は高齢化率が約72.63%（令和2年10月末時点）。一人暮らしの高齢者も目立ちます。「少しでも長く寒風沢で暮らしたい。そのために今何ができるか」という危機意識を持って昨年度から住民同士で話し合いを続けてきました。

「自分達でできるだろうか」という不安はありましたが、何度も話し合いを重ね、現在、住民主体の寒風沢元気塾を開催しています。

### 元気塾の活動風景



▲ボール体操  
身体が伸びて気持ちいい！



▲レクリエーション「ジャンボトランプ」  
大きすぎて丸見え！それも楽しい！



▲終わった後に  
みんなで食べるご飯はおいしい！

### 元気塾参加者の声



稲富泰裕会長

立ち上げまで大変でしたが、予想以上の人数が集まってよかったです。人数が多いと会話も弾みます。まずは、見に来てほしいですね。



島津 功区長

普段動かしていない筋肉をストレッチで刺激するので体にはかなり効果的です。みんな仕事で忙しいと思いますが、参加をおすすめします！



内海典雄副会長

送迎を担当しています。役割があることでやりがいも感じていますよ。みんなで食べるご飯は最高です。



外川栄子さん

自分の健康のために意識を変えることが大切だと感じます。皆が自然に混ざれるところが寒風沢の良さ。体操の習慣が寒風沢のあちこちで広がるといいですね。



長南延子さん

身体を動かすと疲れますが、次の日は体がとてもスッキリします。脳トレゲームが楽しいですよ。これからも参加します。



赤間貞子さん

歩くのが大変ですが、車の送迎があるので毎回参加しています。私は一人暮らしなので、みんなで集まるのをとても楽しみにしています。

「見ているだけでも、何かしようと思わなくても来るだけでOK。」を合言葉に、敷居を低くして誰でも気軽に来れる雰囲気大切にしているそうです。浦戸地区高齢化率トップとは思えない寒風沢の底力と団結力を感じます。皆さんの地区でも気軽にできることから始めてみませんか。



浦戸地区地域包括支援センター  
千葉亜也美 保健師  
(生活支援コーディネーター)

☎ 長寿社会課地域支援係 ☎ 364-1204