

■うわじまガイヤ健康体操協力団体とは？

週に1回以上、「ガイヤ・オン・ザ・ロード」の曲に合わせた高齢者向けの体操を実施する住民主体の団体のこと。団体の仲間で、元気づくりに取り組んでいます。

■元気づくりサポーターとは？

ガイヤ体操の普及や、市の介護予防事業への協力など、介護予防ボランティアとして、活動している人のこと。誰かのために、地域のために、活動しています。



【津島地区 うわじまガイヤ体操協力団体一覧】



- ①近家老人クラブ日の出会
- ②宇和島連合婦人会津島支部
- ③ひまわり
- ④槇川グループ
- ⑤北灘鶴松会ワナゲクラブ
- ⑥二重柿
- ⑦あじさい
- ⑧なかよしグループ
- ⑨老人クラブ長生会
- ⑩増穂ガイヤ体操クラブ
- ⑪野井
- ⑫柿の浦チームA
- ⑬宇和波会
- ⑭なでしこ



うわじまガイヤ健康体操協力団体⑬：宇和波会

【活動日】 毎日

【ところ】 旧曾根小学校

【登録者平均年齢】 76歳

【1回平均参加者数】 11人

④槇川グループの団体も一緒にクロッケー&体操をしました。



使われていない小学校を活用し、ガイヤ体操とクロッケーをしています。

団体応援金を使って、クロッケーのボールを購入したり、草引きのときの飲み物を購入しました。

また、団体に登録している19人中、18人がガイヤマイレージ(健康づくり・元気づくりサポート活動に参加し、ポイントを貯めると商品券などに交換できる制度)の交換品を受け取りました。

■参加者の声

協力団体の制度が始まり、すぐに登録しました。毎日、みんなで活動するのは楽しいです。みんな毎日笑って楽しく健康に過ごしています。

元気づくりサポーター

【運営サロン】 萬遊会



■サロンでのサポーター活動とサロンの様子

地域に孤立した高齢者が1人でも少なくなるように声をかけ、参加を促しています。サロンは、外にまで笑い声が聞こえるほど、毎回大盛り上がりしています。参加者同士、誰かが誰かとつながっているネットワークが自慢のサロンです。

■キャラバンメイトとしても活動

困っている人に声をかけたり、市の認知症カフェにボランティアとして参加しています。

(キャラバンメイト：認知症サポーター養成講座を開催する講師のこと。認知症を知ってもらうために活動している)