



「青葉会」の皆さん

シニアクラブに入って健康づくりを楽しもう！

地域の人たちが集まって、楽しく交流しながら健康づくりを目指すシニアクラブ。その一つ、八幡が丘の「青葉会」をご紹介します。
☎地域支えあい課(☎943-9575、㊟923-1611)

シニアクラブ「青葉会」

八幡が丘の「青葉会」では、誰もが参加できるバラエティー豊かな活動を行っています。ウォーキングやグラウンドゴルフ、100歳体操など、健康づくりにも積極的に取り組んでいます。また、一人暮らし世帯や登下校中の児童の見守り活動、園児と合同の芋ほり体験会、夏祭りや餅つき大会などを通じて、地域との交流も活発に行っています。こうした活

動のほか、定期的に講演会やコーラスなどのテーマを決めて集まり、仲間と一緒に昼ご飯やお菓子を食べながら気軽に話もできる認知症カフェ「お茶のみカフェ あおば」という交流の場を設けています。評判を聞いて、遠方からも参加する人がいるほど大人気。認知症の人でなくても参加でき、いろいろな人との交流の輪が広がります。

「お茶のみカフェ あおば」で話を聞いてみました

ここに来たら1人じゃない



利用者
たけもり ちかえ
竹森 親枝さん

認知症対策のために、このカフェが開設されたときから通っています。家では1人ですが、ここに来たらみんなゲームをしたり歌を歌ったり、話ができるのが楽しいです。特に、大勢で一緒にご飯を食べられるのが魅力だと思います。家では孤食なので、人と話しながら食事ができるのはとても嬉しいです。

人が集い、輪が広がる



運営者
どい あきこ
土井 昭子さん

利用者は25人ほどおり、中には遠くからタクシーを利用してまで来る人もいます。みんな「ご飯が美味しかった」と次回を楽しみにして帰っています。また、「ここに来て人とのつながりが広がった」と喜んでます。興味さえあれば誰でも大歓迎です。この認知症カフェの交流の輪がもっと大きくなることを期待しています。

楽しく交流することが健康づくりの秘訣！

シニアクラブにはいろいろな人が集まります。そのため、普段の生活では会うことのない人たちとも知り合うことができ、コミュニティが広がります。たくさんの方が集まってにぎやかに過ごすことで、認知症を楽しく防ぐことができます。健康づくりを楽しんで行えることが、シニアクラブの最大の魅力です。

シニアクラブに入ってみませんか？

シニアクラブは、右記の四つをテーマにいろいろな活動を展開し、健康寿命の延伸に取り組んでいます。	健康	趣味教養
	ウォーキング・健康体操・グラウンドゴルフなど	カラオケ・麻雀・囲碁・将棋など
	支えあい	交流
	見守り活動・美化活動・防犯声かけなど	交流サロン・誕生会・三世交代りなど

- 60歳以上の人は誰でも入会できます
- お住まいの近くのクラブや、その内容などを紹介します(シニアクラブが設置されていない地区が一部あります)。詳しくはお問い合わせを
☎佐伯区シニアクラブ連合会事務局 (☎943-3357 (月)、(水)~(金)、10:00~16:00、㊟943-3357)

おやっこさえき20周年イベント

今年は常設親子交流の場「おやっこさえき」が開設20周年の節目を迎えます。特別なイベントがたくさんあるので、ぜひ遊びに来てください！



▲おやっこさえき20周年記念ロゴ(一般公募から選考されました)
㊟ 6月14日(日)13:00~15:00
場 佐伯区役所別館
㊟ 記念セレモニー、人形劇、歯科相談、触れ合い遊び、手作りおもちゃなどの体験
☎地域支えあい課 (☎943-9733、㊟923-1611)

区民ウォーキング大会 (健康スタンプラリー)

園内の花を楽しみながらチェックポイントを順に回るスタンプラリーを開催します。体験コーナーもあります。

㊟ 5月23日(土)9:00~12:00(雨天中止)
※ 9:00から20分ごとに順次受け付け
※ 前日15:00頃に市ホームページに開催の可否を掲載
場 植物公園
¥参加者は入園料無料
【駐車場】軽・普通車450円
㊟ 5月7日(木)から、市HPか電話で。先着300人
☎地域支えあい課(☎943-9731、㊟923-1611)

