

地域自主組織 『まちづくり大山』 健康の門には笑いあり・高齢者の居場所づくり

○健康塾の取り組み

まちづくり大山では、地域の高齢者を対象に「健康塾」を毎週金曜日午前10時から大山農村環境改善センターで行っています。

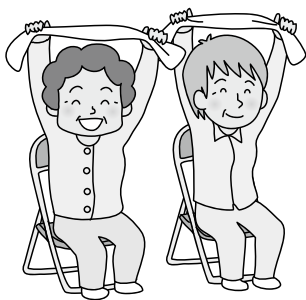


▲スカーフを使って民謡体操

健康塾は「高齢者の健康・生きがい・居場所づくり」を目的にまちづくり大山のスタート時から取り組んでいるものです。塾では、民謡体操にゲーム、歌や頭の体操等メニューが豊富です。ベテランのインストラクターが参加者の体調を見ながら、当日のメニューを決めます。

ゲームや頭の体操は、うまくいかなくても大丈夫。失敗しても大きな声で笑って楽しみます。コロナ禍で家に閉じこもりがちの高齢者。普段家で笑うことが少なくなりました。ここではみんなで大きな声を出して笑うことができます。また民謡体操では、民謡に合わせて、スカーフなどを使い上半身を動かします。塾は1時間半ほどの時間ですが、いろいろな体操などを行いますので、時間が経つのがとても早く感じられます。健康塾が終わった後、参加者の皆さんの満足した笑顔が素敵です。参加人数は毎回10名〜15名です。

体験希望の方をお待ちしています。興味のある方は、お問合せください。



地域の子どもたちとの交流と居場所づくり

○大山保育所との交流事業

まちづくり大山では、毎年、大山保育所との交流事業として、「サツマイモづくり」をしています。



▲まちづくりのメンバーに教わりながら芋苗を植えました

今年も、6月7日にサツマイモを植えました。まちづくり大山のメンバーで事前に準備した畝に250本の紅はるかを植えました。園児たちは「おいしくなれ。おいしくなれ」と言いながら苗を植えました。秋には保育所で焼き芋パーティーを

開いて、園児との交流を予定しています。

○小学生の夏休み期間の居場所づくり

今年も夏休み期間中、大山農村環境改善センターを活用して子どもたちの居場所「のびのび」を新型コロナウイルス感染症対策に配慮しながら開設することとなりました。地域の大人が子どもたちを見守る取り組みでもあります。今年も、新しい企画として、大山診療所で研修する鳥取大学医学部の学生等にも協力していただき、地域住民だけでなく、大学生との交流を計画しています。新しい取り組みを通じ、普段出会うことがない大学生たちに宿題を見てもらったり、遊んでもらったりすることで、子どもたちが新しい世界に目を向けてくれるなどの成長が見られればと思います。

☎ 大山農村環境改善センター内

まちづくり大山

☎ 0859-5714672