



「地域版の健康教室」とも参加したいよね」と語る初対面の森さん(左)と中村さん(右)

森さん 脳トレをやったり、エクササイズをやったり、無理せず自分のペースでできる教室です。認知症についても学ぶことができました。私は一人で参加しましたが、目的が一緒なのでほかの参加者と話がしやすかったです。だから教室が終わるのが寂しくて。終わった後も学んだことを継続することが重要だと先生に教えてもらいました。健康のため、忘れずに頑張っ続けたいと思います。夫にも勧めているんですよ。

中村さん 「面白そう」と思ってなんとなく申し込んだのがきっかけです。グループ体操など「あたま」と「からだ」の体操が同時にできるコグニサイズが楽しいですね。思い通りに体が動かない時は、つい笑ってしまいます。教室では先生が「前回何をやったか覚えていますか」と聞いてくれます。「えっ、何だったかしら」と。これも脳トレですね。教室に参加したら姿勢が良くなったし、健康を改めて意識するようになりました。見るとやるとでは大違い。参加してみる価値はありますよ。



高齢者の介護予防の一環で行う「脳イキキ教室」。体を動かしながらじゃんけんをするなど、体を鍛える「コグニサイズ」を取り入れた約3カ月のプログラムです。最終回の教室で、参加者の森さんと中村さんにお話を伺いました。



「老んて序の口。老化は足から」という通り、足は私の第二の心臓です。自分らしく生きていくために丈夫な体で働き続けたい。後継の方が来るまで、もう少し頑張りたいと思います。

退職しても働き続けたかったので、72歳の時シルバー人材センターに登録しました。植木の剪定業務に始まり、その後「広報えびな」の配布員として声が掛かりました。「広報えびな」の発行は1日号と15日号の月2回です。私が担当する部数は720部。これを毎月1軒ずつポストに入れて発行日の前日までに配っています。ここは坂道が多い場所なので、配布のこつをつかむまではいろいろ試行錯誤

しました。約27キロもの広報誌を配るのに、自転車や手作りの台車を使ったり。今の愛用は買い物用のカートです。配布の方ともすっかり顔なじみで、多くの方から「ご苦労さま」と声を掛けてもらえるんですよ。こういう時はうれしいですね。やってよかったと思います。この仕事のおかげで、足腰には自信があります。6月には海老名市歩こう会で鎌倉のアジサイを見に10キロ歩いてきました。10キロなんて序の口。「老化は足から」という通り、足は私の第二の心臓です。自分らしく生きていくために丈夫な体で働き続けたい。後継の方が来るまで、もう少し頑張りたいと思います。



高齢者の生きがいづくりのため、就労機会を提供するシルバー人材センター。現在、海老名市シルバー人材センターには約770人の高齢者が登録、各分野で活躍しています。「広報えびな」を配布して15年、会員最高齢の田宮さんにお話を伺いました。

脳イキキ教室参加者 森 知子さん(73歳) 中村美枝さん(72歳)

「あたま」と「からだ」いつまでも元気でいたい



海老名市シルバー人材センター「広報えびな」配布員 田宮金吾さん(90歳)

「広報えびな」の配布でいつまでも自分らしく



介護予防教室・相談

岡地域包括ケア推進課 ☎(235)4950

住み慣れた地域でいつまでも健康な生活を送れるよう、市内在住の65歳以上の方を対象にした運動やレクリエーション、介護予防などの教室・相談です。一部の教室では要支援1・2の方、または地域包括支援センターでチェックリスト・面接を受け、条件を満たした方が対象になります。

「トランスフィットネス教室」は地域出張型のグループトレーニング

開催教室・相談

脳イキキ教室・水中ウォーキング教室・トランスフィットネス教室・元気アップ食事教室・歯つらつ相談・こころとカラダの健康教室・ビナスポ活用術など



海老名市シルバー人材センター

岡海老名市シルバー人材センター ☎(237)3001

「長年培った経験や能力を生かしたい」「誰かの役に立ちたい」「社会に関わりたい」など健康で働く意欲がある高齢者に、一般家庭・事業所・自治体などから請け負った仕事を提供しています。

仕事内容

- ・植木の剪定
- ・除草
- ・家事援助
- ・ポストイング
- ・清掃
- ・施設管理など

会員募集中です

働く意欲のある元気な60歳以上の方ならどなたでも。会員は行った仕事に応じて配分金を受け取ります。年会費は2,000円。まずは月1回開催している入会説明会にご参加を。



市役所駐車場整理員