

がんばる地域の取り組み紹介



団地単位での支え合い活動

	団体名	宮崎シニアクラブ（MSC）
	住所	宮崎市阿波岐原町前浜
	問合せ先	介護保険課 介護予防係
	参考情報	H29,9月から憶地域の方の居場所として週2日、自宅を開放しています。年齢問わずどなたでも参加できます。

きっかけは

自治会加入率の減少などから住民間の横の繋がりが希薄化してきたことが気になっていました。またゆっくり談話をする場所が少ないことから、世代を超えて誰もが気軽に参加できる家庭的な雰囲気のある場を創設し、楽しく仲間作り・健康づくりができる地域を作りたいと思い、週2回、自宅を開放することにしました。

活動状況

子育て世代からシニア世代まで

ゆっくり自由に過ごせます！

<世代を超えて楽しくお喋り>

<健康体操>

<血圧測定>



- 毎週：金・土曜日の10時～14時まで開放しています。
- 参加費200円（お茶・お茶菓子）
- 簡単クッキングや認知症予防体操、ゲーム、もの作りを行っています。
- H29年9月から開設しましたが、子育て世代の親子やシニア世代が集まり、子育ての話や地域の病院などの情報交換の場にもなっています。今後は地域包括支援センターからも血圧測定や様々な健康指導をしていただく予定です。（月1回程度）

取り組みの始め方

宮崎市の補助金で運営費の一部を確保！

- ①事業の立上げに向け地域の関係者に相談
- ②地域の中から、活動に賛同してくださる役員さんを選出
- ③宮崎市介護保険課の補助金（※生き生き地域活動応援事業）申請

※生き生き地域活動応援事業補助金

元気な高齢者が生活支援の新たな担い手として活動できる場を地域に立ち上げる際に、運営に係る経費の補助を行っています。

インタビュー

宮崎シニアクラブ 会長 新里洋子さん

シニアだけでなく年齢問わず誰でも参加できる憶地域の居場所です。お喋り・茶話会を基本にしていますが、日常に役立つことをテーマに取り入れて簡単クッキングをしたりゲームや体操をしています。自治会や包括支援センターなどの地域の力を借りながら住みやすい憶地域にしていきたいです。

