事業名

上京区の高齢者といっしょに健康長寿をめざす楽しい居場所づくり

実施団体

行ってみよう会

行ってみよう会の目的

独りぼっちの高齢者をなくそう。そのためには、家からでてもらう。行きたくなる、居心地のいい、魅力のある場所を提供しよう。出来れば、参加者も担い手になって貰おう。

コロナ禍での主な活動テーマ

　万全な感染防止対策をすれば、集える。
「運動不足の解消」、「脳トレ・体操、自宅でもやってみよう」、「めざそう！体力の現状維持」、「コロナ太り？しっかり運動」

入場前の
検温の様子

【居場所づくりは続けることが大事】

今期、コロナ禍で、月三回の予定が月一回となったが、みんなに会える嬉しさは、まさに健康長寿の源である。新しく友達ができたり、笑い会えたり、こんな時だからこそ、高齢者が集える場所は、特に大事だな、とつくづく感じた。あって良かった「行ってみよう会」である。

来期は、別の場所を確保し、月二回を実現させたい。

時間を少しづつでも延ばして、トランプ、坊主めくりなどの「遊びの時間」や「ものづくりの時間など、参加者の方々といっしょに、創って行きたい。高齢者だって、時には、大笑いして、はしゃぎたい。とは言え、みんなで、感染防止に気を付けながら、誰でも、自分の都合のいい日に、気軽に参加できるよう楽しい居場所を広げていきたい。