



中屋／上地 利雄子さん(75歳)

お仕事を退職されて2年。自分の体力の衰えに気づきハツラツツに挑戦。「ここに来るとみんなが優しく迎えてくれます。本当に居心地がよく、楽しい場所です。」途中で突然の体調不良に見舞われましたが、「全て参加できなかったのもう一回挑戦してみたいと思ってます。まだまだ諦めたくないで頑張ります。」と笑顔で話されます。



大久保／都築 修一郎さん(78歳)

急なお仕事が入り1年ぶりにサポーター活動に復帰された修一郎さん。「もう一度体を立て直したい」と11月から参加してくれました。苦手な柔軟にも笑顔で取り組みましたが・・・時々「笑顔になれん」という声も聞こえていました。今回は途中からの参加になってしまいましたので、「次回も再度参加します。」とやる気満々です。



日浦／藤丸 光恵さん(84歳)

今回は、近所に住む甥と長女の勧めでハツラツツに挑戦。初めは、「病氣もたくさんして、万全の体ではないのに・・・」と不安な気持ちで恐る恐る臨まれたようですが、60年ぶりに幼馴染とも再開し、終わる頃には「楽しかった」と笑顔で話されました。「周りから『背筋が伸びて若うなった』と言われてとてもうれしかったです。」

3カ月頑張った鯉さんを囲み、卒業ランチ会が開催されました。おいしい料理を堪能しながら「よう頑張ったね。」「元気になったね。」「また来ないかんよ。」などのうれしい言葉や激励の言葉が飛び交っていました。

週2回行われる『ハツラツツ』での取り組みは、決して楽なものではないのですが、サポーター同士で支えあい、励ましあい、笑顔と優しさに包まれた雰囲気の中で一致団結して取り組めるからこそ終わった時の達成感と幸福感はひとしおです。最後は、皆さんで結果報告会を行い、体の変化や気持ちの変化を共感しながら拍手喝采で幕を閉じました。

※1月22日からはハツラツツ10期生の挑戦がスタートします。開催日時は、毎週、月曜日と木曜日の週2回、13時から16時頃まで総合ふれあいセンター1階トレーニングルームで開催しています。冬季は早朝の路面凍結などを考慮して、午後の開催となります。興味、関心のある方はいつでも見学に来てください。



料理の鉄人！今回もありがとう



フレイルサポーター募集中！



これからも、随時フレイルサポーター養成研修を行っていきます。

フレイル予防活動に興味関心のある方、ハツラツツを一度体験してみたいと思っている方、仲間づくりや出かける場所を探している方などどなたでも大歓迎です。

皆さまのお越しをお待ちしております。詳しいことは下記までお問い合わせください。

問い合わせ先 地域福祉課 包括支援班 平石



地域包括支援センター通信

大豊町フレイル予防活動 ～ハツラツツ9期生『コスモス組』卒業～

大豊町で高知県作業療法士会の協力のもと行われている短期集中型総合プログラム『ハツラツツ』。12月22日、9期生・6名が自分の目標達成のために3カ月間（週2回、合計24回）取り組み、無事に卒業を迎えましたのでご紹介します。今回チーム名は『コスモス組』。10月の下旬から始まった9期生の取り組み中、挑戦するフレイルサポーターを応援するかのように咲き誇っていたコスモスの華やかさから名前をいただきました。フレイルサポーターの皆さんの応援を受けて頑張り抜いた『コスモス組』の皆さんの努力とお身体や生活上の変化などについて今回もご報告します。



2025.12.22ハツラツツ9期生『コスモス組』卒業式



『歳を取るのもずるうない！けれど、一人じゃなく仲間と一緒にだから乗り越えられる！』を合言葉に！！



杉／入野 光子さん(78歳)

今回、保健師の勧めもありハツラツツに挑戦。昨年、両膝の手術をしたこともあり、恐る恐るの挑戦でした。「ここに来ると皆さん笑顔で励ましてくれるので元気になるます。」「60年ぶりに同級生にも会い、お互いびっくりしました。」と笑顔で話されます。「3カ月頑張って、自信もつきました。次はお支えさんとして応援する側になります。」と笑顔で話されます。



西寺内／清水 政秀さん(76歳)

今回で3回目の挑戦です。「ここにきて皆の話を聞きただけで元気になる。ここは明るいさかい。」と話されます。「ここに来るようになって転ばなくなった。」と言われます。そして、ご飯も食べれるようになってきました。これからもハツラツツは続けます。」とやる気満々の清水さんです。清水さんの頑張りに勇気をいただきました。



目付／森下 雪子さん(79歳)

今回「自分のためにやってみます。」とハツラツツに挑戦。農作業もありお休みされることもありましたが、3カ月間やり遂げました。「みなさん優しく応援してくれるので、楽しく参加できました。」と話す雪子さん。「ここに来て始めて自宅の前にある急な坂道も上りやすくなりました。これからも、できるだけ参加したいです。」と終始笑顔で話してくれました。