

😊 ご主人と一緒に3カ月間頑張った上村町子さん。『自分はまだ大丈夫、と思っていたのに食事量や水分量など気を付けないといけないことがたくさんあることに気づきました』町子さんの傍らにはいつも笑顔のご主人がいました。夫婦2人でいつまでも元気に。これからお支えさんとしてお2人で応援よろしくお願いします。



😊 2回目の挑戦となった森下守良さん。『以前参加した時は3年前、今よりもう少し若かった。以前のようにできるか心配だったが、頑張ってみて良かった』と笑顔で話されます。『こんなに頑張れたのもサポーターさんのおかげです。これからもこれとてきたいと思います。ありがとうございました』と皆さんへの感謝を話されました。



😊 腰痛や腰の曲がりになり始め奥さんの後押しもあり、今回初挑戦となった前田孝雄さん。『元気がなくなったと言われるようになった。足がえい、歩きようになった』と笑顔で話してくれます。卒業後も『自分のためにまた参加したい』と力強く話されます。

😊 お友達に誘われて参加された上村初子さん。いつもすてきな笑顔で取り組まれました。『これまでいろいろな体調の不調にも悩まされましたが、ここに来ると皆さんの話を聞くだけで明るくなれます。みんなが優しく居心地もいいです。何より、自分よりも大先輩方が元気なのに驚き、自分も頑張ろうという気持ちになりました』と笑顔で話されます。『卒業式の日体調不良で参加できなかったことが心残りです…』と悔しさも話してくださいました。



最後は、参加者全員で鯉さんの労をねぎらいながら卒業ランチ会。おいしい料理を堪能しながらおのおの「あんた偉かったねえ」「姿勢がきれいになった」「しょう明るうなった」などのうれしい言葉が飛び交いました。

週2回、3カ月間の『ハツラッツ』一人では続けるのも大変な活動もサポーター同士で支え合い、励まし合い、笑い合いながら、一致団結して取り組むからこそ終わった時には皆が喜び合い、達成感を感じられます。あるサポーターさんからは、『こんなえい所に来んわけがない。また来るきの』といううれしい言葉が聞かれました。

※ 9月14日からはハツラッツ12期生の挑戦が始まりました。開催日時は、毎週(月・木)の週2回、午前9時から12時ごろ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。



【日本ハツラッツ学会第2回大会が開催されました!】

8月30日仁淀川町交流センター(仁淀川町大崎)において日本ハツラッツ学会が開催され、県内外から160人のハツラッツ関係者が集いました。今大会のテーマは「ともに老いを科学する!」

初めにオーラルフレイル予防について東京科学大学の小森先生の講演がありました。大豊町からも総勢44人が参加し、他町村のサポーターとともに老いを科学し、学びを深め合うことができました。参加者からは、「えい勉強になった。自分の状態を知り、自分の暮らしを自分で決める力!大切なのはセルフマネジメントやね」などという言葉も聞かれました。



地域包括支援センター通信



大豊町フレイル予防活動・ハツラッツ11期生『チーム・スマイル』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『ハツラッツ』。今月号では、11期生・7人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。令和8年5月からスタートした11期生『チーム・スマイル』の皆さんの汗と笑顔の取り組みを余すところなくご報告します。いくつかからでも自分自身の気づきから変わることができる、生活も変わる、何より、気持ちが前向きになる、ということをもつて実証してくれました。



ハツラッツ恒例の記念撮影です。『年を取るのもずるうない!けんど、一人じゃなく緑の仲間と一緒にだから笑顔で乗り越えられる!』を合言葉にみんなで励まし合いながら頑張った3カ月間です。



【満点の笑顔で取り組んだ『チーム・スマイル』の皆さん】

自分自身の目標に向かって一生懸命頑張った7人の皆さんの感想や身体への変化などご感想をお伺いしました。

😊 今回2回目の挑戦となった寺石英夫さん。サポーターと二人三脚で最後まで取り組みました。『体調はえい。調子もえい。何より、ここに来てみんなと話をすると元気になる』と笑顔で話されます。今回で卒業になりましたが、『これからも来る。こんなえいとこには来んといかん』と力強く、笑顔で話されます。これからも、よろしくお願いします。



「チーム・スマイル」の仲間たち

😊 『誘われたきやってみようか』と参加された原好恵さん。これからも体力を維持して、今の生活を続けられるように、という思いをもって3カ月一生懸命取り組みました。『ここに来ると調子がえい。体が軽くなる。それに、友達が増えてうれしいわよ』と満点の笑顔で話されます。『卒業してもここにきて頑張りたいと思います。自分のために』と話してくださいました。

😊 5回目の挑戦となった清水政秀さん。ハツラッツを5回も連続で挑戦する姿勢にサポーター一同脱帽です。『ここへきて転ぶこともなくなった。仲間もできてハツラッツ以外でもプールに行き体作りを楽しんでいます』と笑顔で話してくださいました。今回晴れて卒業となりました。本当にお疲れさまでした。