

# まるごと包括支援センター通信

大豊町では、地域で元気に生活するための活動を行う団体に補助金を交付しています！  
現在、町内で介護予防活動支援事業の補助金を活用し活動されている団体に取材をしてきましたので紹介します。

- 🌸 団体名：百手会・戸手野食堂
- 🌸 活動内容：健康づくり・認知症予防に役立つ活動など



## 【私たちの活動】

百手会・戸手野食堂では、月1回1時間程度、戸手野の交流庵で健康等に関する話+脳トレや体操などを実施しています。R3年度からは、健康体操として三山ひろしさんの『杉の大杉』の歌唱に合わせた体操を行っています。

4月は、本山署から曾我本警部補をお招きし、『交通安全について』の会でした。高知県内の事故発生状況や熟練ドライバーとして気をつけた方がいいこと等を講話や実技・DVD鑑賞を交えながら学びました。参加者のみなさんからは「警察の方に来てもらって良かった！身が引き締まる。」「今日の話を聞いて考えさせられた。」といった声がありました。「こんな時はどうしたらえいろうか？」等、質問も次々と出て、活気あふれる会になりました。

## 【お茶会】

勉強会が終わったら、コーヒーを飲みながら近況などを和気あいあいとお話しています。この日は、参加者の石川さんが手作りドーナツを振る舞ってくれました♡みんなでお話しているうちに、気づけばお昼に…！楽しい時間はあっという間ですね。コロナ禍のため食堂活動を自粛中ですが、コロナ禍が落ち着いたらみんなで食事を作って食べようと計画しているそうです。

- 🌸 団体名：チチナロの会
- 🌸 活動内容：郷土料理作り、共食、認知症予防活動（健康マージャン等）

## 【私たちの活動】

チチナロの会は、津家地区とその周辺地区を中心とした住民さんの集いの場として、令和3年11月に立ち上がったばかりの自主活動グループです。月1回、代表者の小松恵子さん宅の庭に集い、みんなで色とりどりの郷土料理を作っては、会食を行っています。最近では、コロナ感染対策として料理中はマスクを着用し、食事は屋外で、間隔をあげ実施しています。景色を見ながら気心の知れた仲間同士で和気あいあいと過ごす時間を共有しています。

「ここへ来たら、1か月分のおしゃべりができる。」「こればあ笑ったのは久しぶりや。」という言葉が聞かれました。



## 【4月の活動】

4月は防災活動の一環として、「羽釜でご飯を炊いてみよう！」をテーマに大きな羽釜で1升5合のお米を炊きました。「はじめちょろちょろ、なかばっぱ。赤子泣いても蓋とるな〜。」と口々につぶやきながら羽釜に火をくべながら約20分。おいしい香りとともにプチプチとはじける音が鳴り、ピカピカに光るおいしいご飯が炊きあがりました。

参加された皆さんからは、「こりゃうまい。何杯でも食べれる」「昔の記憶を思い起こしながら、私らあにもできたねえ〜」「炊飯器で炊くより早う炊けた！」等の声が上がっていました。



羽釜で炊いたご飯はとってもおいしく、参加者の中には4杯もおかわりをして食べられた方も。ご飯の甘みを存分に味わう事ができた1日になりました。山々に笑い声がこだまします。

## 大豊町地域介護予防活動支援事業について

### 対象となる団体

- 大豊町に住所のある65歳以上の方を対象に年4回以上の活動を行う団体
- 活動する仲間が5人以上おり、大豊町内で活動する団体
- 他の制度による助成や補助金を受けていない団体

### 対象となる活動

- ①健康づくりや認知症予防に役立つ活動
  - 介護状態になることを予防し、地域で元気に暮らすための集いの場の開催
  - みんなで取り組める体操や運動
  - 認知症を予防するための交流会や趣味活動など
- ②栄養改善に役立つ活動
  - 栄養改善を目的とした料理教室など
- ③その他
  - 上記のほか、高齢者が元気で生活できるための活動

### 補助金額

- 補助金の対象は、団体の活動に必要な経費で、食糧費は除きます。
- 補助金額は地域で開催される活動に参加した延人数に100円をかけた額で、上限を年間5万円とします。



大募集



来月は、お達者さん紹介コーナーです。  
自分のためにしていること（運動、散歩、栄養、趣味の活動等）をぜひ、地域支援班までご連絡ください。自選、他選は問いません♪

問い合わせ先 地域福祉課 地域支援班