

# クラブ紹介⑤ お達者クラブ「棧敷原よいもそ会」

私たち「棧敷原よいもそ会」は、平成17年4月に設立いたしました。「よいもそ」の語源はご存知のように「寄り申そう」です。

最初、石原義信氏と岩本美里さんが、鹿児島市の健康推進員となり始めました。母体は、平成13年12月からスタートしていた女性数名のサロンでした。

現在の会員数は女性約20名で、ほかにボランティアとして約10名の方々が協力して下さいます。

会員の年齢は74歳から94歳で平均年齢83歳です。

ボランティアのうち5名は昼食作りを担当されています。昼食作りは設立当初から始まっており、民生委員児童委員や生活研究グループの方々が中心となり、栄養バランスや旬の野菜を大切に、毎回準備して下さいます。他のお達者クラブにはないと思われ、私達の自慢でもあり、途絶えぬ努力に感謝しています。又、自治会からも助成金を頂いて運営しております。



2019年3月のひな祭り会



2019年10月の文化祭作品づくり

活動内容としては、毎月第1、第3水曜日、午前10時から午後1時までの3時間。

軽い体操で筋肉作り、歌って笑っておしゃべりして健口体操。また、栄養・防犯・認知症等楽しく勉強をしたり、校区文化祭の作品作りなどにもチャレンジ等盛りだくさんで最後はボランティアさん手作りによる美味しい昼食を皆で頂き、感謝と喜びのうちに閉会となります。

次回が待ち遠しく、満ち足りた思いで帰路につきます。

## よいもそ会のモットー

家で孤立することなく  
共に身体を動かし  
歌い 笑い 励まし合える  
お仲間づくり

## 今後の目標

棧敷原地域の健康寿命を  
楽しく明るく伸ばそう



2019年8月のあいご会との七夕飾り作り



# 福祉だより

～福祉のまち「はるやま」を目指して～

晩秋の候、校区内の皆様におかれましては、健やかに過ごしの事とご推察申し上げます。さて、今年の夏、校区社協のメンバー15名程で薩摩川内市の後牟田自治会に視察研修に行っていました。

ここは、鹿児島市等の自治公民館等とは全く違う方法で運営されていて大いに勉強になりました。詳細については、本紙に記載されていますのでご参考にして下さい。

今年も、残り少なくなって参りましたが、どうぞご自愛されまして、新しい年をお迎えください。

会長 太田義則

## 0～3歳児 全員集合！ 子育てサロン開催中

馬場公民館等で毎月1回のペースで0歳から3歳くらいまでの子供とお母さんなどを対象に、季節の行事や親子体操などを体験して相互の交流を深め、育児についての不安や悩みなどを話し合う場とする「子育てサロン」をしております。

★6月・・・親子でエアロビクス  
親も子も体を動かし楽しい  
一日でした。（茶山房）

★7月・・・紙コップを利用した  
風鈴やかざぐるま作りで楽し  
みました。（馬場公民館）



★9月・・・親子で楽しくリトミック  
トンボのメガネなどで楽しい一日  
でした。（馬場公民館）

★10月・・・4校区合同ミニミニ運動会  
綱引きや玉入れ、かけっこなど  
頑張りました。（茶山房）



12月以降も開催しますので馬場公民館にお出で下さい。  
(予定は12/13、1/10、2/14、3/13の午前10時からです。)