

素敵な介護予防サポーター（南第3高齢者支援センター）

今回は南第3高齢者支援センター区域で活躍されている介護予防サポーターさんにお話を聞きました。

♡ 何故、介護予防サポーターに？

✔️ 楽しかったこと、困っていることは？

🍎 今、どんな活動を？

🌻 今、望むことは



♡ 長藤 房江（ながふじ ふさえ）さん

（講座修了：2011年9月）

♡ 地域をもっと知りたいということと、東日本大震災のボランティアの活動をTVなどで見て自分も地域でなにか役に立てることがあればと。

✔️ たくさんの方々と協力しながら活動できることが楽しいし、先輩の皆さんが元気に活動されておられ元気をもらえました。

🍎 以前は測定会に参加していました。都合により長らく中断していましたが、またいろんな活動に参加して行きたいです。

🌻 地域で顔見知りさんが増え、楽しく元気に活動し交流を続けたいです。これからサポーターになれる方には、気軽に社会参加、地域とのつながり、情報も得られ、自分の健康維持や介護予防につながることをお伝えしたいです。

♡ 鈴木 ハツ子（すずき はつこ）さん

（講座修了：2014年9月）

♡ 60歳で定年を迎えたら、団地の介護予防サポーターの方からボール体操に誘われ、さらに介護予防サポーターになるよう勧められました。

✔️ リズム体操をしたのですが、70歳半ばで「なかよし会」（ふれあいサロン）を立ち上げてみんなと楽しくやりました。残念なことにコロナ禍と带状疱疹で休止しました。解散後に皆さんやることなくて困りましたが、南第3高齢者支援センターの助けでモルックを始めました。

🍎 毎週、2025年6月からのモルック、カラオケ、町トレ、移動販売の手伝い、隣のおじいさんの手助けをしています。

🌻 モルックをもっと広めたいですね。近くの他地域の方も参加してくださっています。これからサポーターになる方には、わからないことが多くて大変だが、勉強になるし、無理せず頑張ってもらいたいです。

