

# 介護予防サポーターだより

発行：前橋市 介護高齢課  
〒371-8601 前橋市大手町二丁目12-1  
TEL：027-898-6133  
FAX：027-223-4400



## 来場者1000人突破!

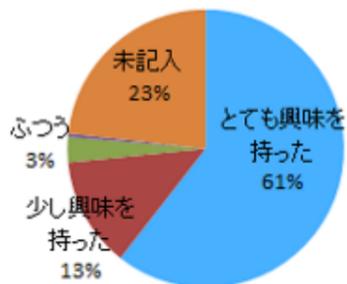


## 第6回 介護予防まつりinまえばし



★黒いTシャツを着た私たち介護予防サポーターが運営スタッフです!★

介護予防に興味を持ちましたか



介護予防まつりアンケート結果より  
(回答数：718)

平成25年12月1日(日)、前橋市総合福祉会館にて「第6回 介護予防まつりinまえばし」が開催されました。このイベントでは、市民の皆さんに楽しみながら介護予防の大切さについて学んでいただくことを目的としており、今回は過去最高となる1002人という多くの方に楽しんでいただきました。このイベントの特徴は、高齢者を中心としたボランティア「介護予防サポーター」が企画・運営を行っている点です。皆さんに楽しんでいただけたら幸いです。夏から準備を進めてきました。次のページより介護予防まつりの様子をご紹介します。

## ◆サポーターの地域での取り組み紹介◆

### 桂萱地区



介護予防サポーター43名全員がそれぞれ地元で活動しており、地元だけではなく、広く桂萱地区での活動の場をと、昨年「ピンシヤン!かいがや」を立ち上げました。元気体操、脳トレを中心に歌やお話と、元気で明るく楽しい交流の輪を広げていきたいと思っています。

### 粕川地区



前橋市最東端に位置する粕川では「元気な町かすかわ」のスローガンの下25名のサポーターが、志高く、明るく、仲良く活動しております。12月介護予防まつりに実施されたパネルコンテストで栄えある金賞を受賞。今後の活動に大きな「力」を頂きました。地域での地道な活動に加え、他地区との交流で自己研鑽が図れたらと願っています。



前橋市では地域で介護予防を実践するボランティア「介護予防サポーター」の養成研修を行っています。平成26年度は、7月頃に初級研修を予定しています。ご興味のある方はぜひ!  
(詳しくは「広報まえばし」に掲載します)



お問い合わせは・・・

市 介護高齢課 介護予防係  
TEL：027-898-6133

(介護予防サポーター)

編集委員・新井悦子 木村浩子  
小林雅子 田中康夫  
写真提供・岩田好一 木島和久雄  
近藤みどり 田中康夫  
向山千代

編集後記

「介護予防サポーターだより」第5号はいかがだったでしょうか。今回は介護予防まつり特集でした。ご来場いただいた皆さん、本当にありがとうございました。まずはこうしたイベントに出かけて誰かと会う機会を持つことが介護予防です。来年度もぜひ楽しんで介護予防まつりにお出かけください。

手作り作品に  
チャレンジ

「紐で作るマメ人形」は子どもから大人まで大人気！



体力測定  
健康チェック

血管年齢、骨密度など自分自身の健康チェックができました



物忘れチェック  
認知症予防

豆運びやあやとりなど手先を動かす遊びで認知症予防！



楽しく遊ぼう！  
レクリエーション  
コーナー

大人も子どもも楽しく体を動かして景品GET！



ゲームで景品がもらえてとても楽しかった！  
(小学生 女の子)

内田陽子先生による講演会



群馬大学大学院准教授の内田陽子先生をお招きして「いつまでも若々しく老いとうまく生きる」をテーマにご講演いただきました。体操も交え、楽しく介護予防を勉強し、体験することができました。

盛大で良かった！  
多くの人とのふれあいに感謝！  
(70代 女性)

新コーナー  
お抹茶体験も大盛況！



一人の生活で淋しい中、大勢の人の中で嬉しく楽しい時間を過ごせました。  
(60代 女性)



まえばしシニア元気！写真コンテスト



最優秀賞

今年の写真コンテストのテーマは「笑顔あふれる楽しいひととき」でした。42作品の中から忌部洋平さんが撮影した「まだまだ現役！100歳じゃ！」が最優秀賞に輝きました。モデルの男性も表彰式にご来場！ステージ上で花束を受け取りました。しゃぶしゃぶ肉があたる抽選会もありました！

サポーターの方の態度が素晴らしく謙虚で感動した  
(60代 女性)

勉強になり自信も持てました  
(80代 男性)

お口を楽しく元気に！



お口の健康に関するカルタの大会は特に白熱しました！

かぼちゃケーキ  
&レーズンクッキー



毎度おなじみ試食コーナー♪今年も大好評。紅茶と一緒にほっと一息☆

催しものいっぱい  
インナースクエア



体操、踊り、歌…一緒に踊って歌って楽しんで♪

オープニング  
セレモニー  
前橋市民吹奏楽団



ジブリメドレーやあまちゃん主題歌など、手拍子で盛り上がりました！

運営スタッフより

今年は300名を超える介護予防サポーターが運営スタッフとなり、会場を盛り上げました！元気な介護予防サポーターの声を一部紹介します。

- スタッフも一緒に楽しめて良かったです。
- サポーターが作るお昼のスタッフ用弁当が毎年楽しみ！今年も美味しく食べました！
- 今年からは最後の閉会式で、地域ごとでがんばって作り上げたパネルの表彰があった。自分たちの準備の頑張りに対するの評価が嬉しかった。

※吹き出し内は来場者の感想です。

★ 星に願いを・・・

昨年の第5回から登場したクリスマスツリー。今年も夜空の星にたくさんの願い事をしました。

- お父さんとお母さんがいつまでも長生きできますように
- 100まで生きる！
- 夫婦仲良くいれますように
- 孫たちが穏やかに育ってくれますように
- 家族が笑顔で過ごせるように

などなど

