

土肥 真由美

D o h i M a y u m i



地域の居場所
えがお商店



土肥真由美さん(蒜山初和)

中和いきいきサポートーズ倶楽部 代表

3年前に中和小学校のPTA会長を務めたことがきっかけで、
地域と学校で連携して子育てをする
中和いきいきサポートーズ倶楽部を結成。
子育てをテーマに活動を続ける。

真

M A N I W A B I T O

庭

人

かつての商店がみんなの居場所に

中和小学校のすぐ側に「えがお商店」と呼ばれるその建物はあります。管理運営しているのは、中和いきいきサポートーズ倶楽部。代表の土肥真由美さんは、「最初は、子どもたちの居場所づくりのつもりで始めたんです。まさかこんなことになるとは思ってなくて。」と話します。3年前、中和小学校のPTA会長をしていました。土肥さんは、地域づくり委員会にも参加していました。その頃、地域では空き家調査や真庭ないりわい塾の受け入れも始まつていて、土肥さんの「子どもの居場所づくりがしたい」という一言は空き家の利活用を進める大きなきっかけになりました。

えがお商店がオープンしたのは昨年8月。空き家になつていた築70年の元商店は、子どもたちの学習支援や高齢者のお茶飲み場、中和定住案内所や中和地域自主組織事務局など多彩な用途で使われる建物として生まれ変わりました。地域の人たちを元気にする小さな拠点となつたのです。

お金はない、計画もない、自由と人情がある

「中和の地域づくりは、ありがとうの繋がりプロジェクトが重要なテーマ。お金はない、計画もないことで上手くいくてる気がします。みんな

なお金がないことを知つていてから協力してくれるんです。計画がないからこの先のことをみんなで自由に決めていくことができます。」と土肥さん。えがお商店にある食器棚やお菓子などは地域の人たちが持ち寄つたものです。花壇には地域の人たちが植えてくれる人もいるそうです。「中和らしい景色や風習、人情を大切にして、子どもたちの帰つてくる場所をつくりたい。」土肥さんは笑顔で夏休みの計画を練っています。

いまにわびと
03
2019

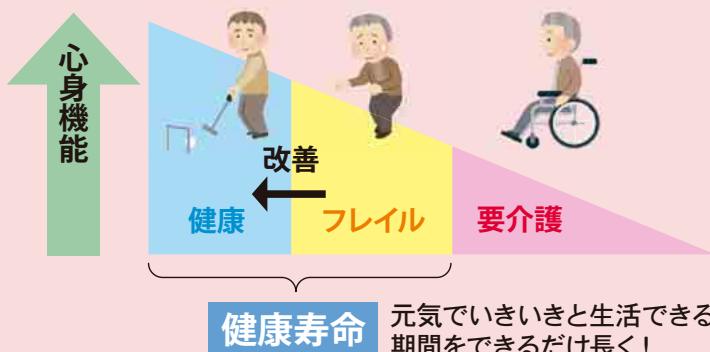


健康のススメ

フレイルをご存じですか？



お話：真庭市地域包括支援センター 山崎博子さん 開 TEL0867-42-1079



フレイルとは、介護予防のためのキーワードとして近年注目されている言葉です。日本語で言う「虚弱」を意味し、「健康」と「要介護」の中間の状態のことを言います。

フレイル＝虚弱

健康長寿の秘訣！ フレイル予防

年齢を重ねることで筋力が衰え、疲れやすくなり、閉じこもりがちになるなど、体や心の機能が低下している状態のことを言います。そのままにしておくと介護が必要な状態になる危険性が高くなります。

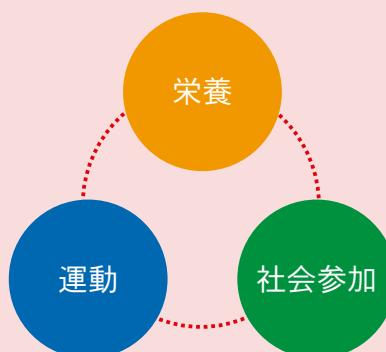
フレイルは予防できます

ことが大切です。美味しい食べ物のための口の健康管理も大事です。

【運動】体操やウォーキングなどの体を動かすことを習慣的に行いましょう。体を動かす筋力を維持するための筋力トレーニングも大切です。

【社会参加】出かけて、人とのつながりを持ちましょう。体を動かす機会にもなりますし、地域の人との交流が深まり楽しみができます。

フレイル予防に効果！



この地域の集いの場に参加している人を対象に、半年ごとに体力チェックなどの効果測定を行っています。その結果、運動および認知機能、さらには情動機能でも改善の傾向がみられ、「体」「心」「頭」全てに効果があるといえます。

また、参加者からは、「楽に動けるようになつた」「体力がついた」「楽しみができた」などの嬉しい感想が聞かれています。

このフレイルの状態をいかに予防・改善できるかが健康長寿へのポイントとなります。そのための3つの柱となるのが「栄養」「運動」「社会参加」です。特にたんぱく質を摂るよう。バランスよく食べまし

出かけ、みんなで交流しながら運動をする活動が市内に広がっています。それが「げん

き輝き教室」や「ささえあいデイサービス」です。ここで行う運動は、市が介護予防・認知症予防のために制作した「げんき☆輝きエクササイズ」です。現在、この集いの場の数は、市内30会場を超えて、約500人が参加しています。

き輝き教室」や「ささえあいデイサービス」です。ここで行う運動は、市が介護予防・認知症予防のために制作した「げんき☆輝きエクササイズ」です。現在、この集いの場の数は、市内30会場を超えて、約500人が参加しています。