



# 世代を超えて、広がる交流

## “まちなか”で生まれる笑顔の輪

子どもからお年寄りまで、幅広い世代の方の交流の場として誕生した「浦河町まちなか元気ステーション」。3月5日のオープン以来たくさんの方にご利用いただき、8月19日には利用者が1万人を突破、年間の利用計画を大幅に上回る状況となっています。元気ステーションを上手に活用されている皆さんに、お話を伺いました。

### 運動コーナーの利用

### 断然トップの古市さん



古市 堅一さん  
(83歳)

——運動コーナーでの利用が男女合わせて一番だとお聞きしました。古市さんはどのくらいの頻度で通っていますか？

古市さん 月曜日と木曜日は町内の施設のデイサービスを利用しているけど、その日以外はほとんど毎日通っているかな。大体30分くらいかけて、全部の運動器具を200回ずつやるよ

にしているよ(笑)。

——それはすごいですね(驚)。

ここまではどうやって通っているんですか？

古市さん 歩いてきますよ。自宅まで往復で3キロくらいあるのかな。

——たくさん利用されている古市さんから見て、使い勝手などはどう感じていますか？

古市さん ここに通うようになってからは体調も良いしね、大体満足していますよ。ポイントも貯まるとカフェの利用券がもらえるしね。

でも、上半身を鍛える器具も欲しいかな。

——まだ鍛えたりないとは！  
恐れ入りました(汗)

## まちなか元気ステーションで利用できるコーナー

### キッズコーナー



木のプールや滑り台など、子どもが屋内で遊べる広場です。どなたでもご利用できますが、保護者の同伴が必要です。

### カフェコーナー



ボランティア団体などによる認知症予防カフェを開設しています。カフェの利用料金は、飲み物・食べ物それぞれ100円程度となります。

### 運動コーナー



乗馬フィットネス機器など、体幹や姿勢の維持に必要な筋力を鍛えることができます。また、楽しみながらできる軽運動を定期的に開催しています。

### 相談コーナー



高齢者やその家族の生活上の困りごとに対して、総合的な相談窓口となります。また、介護予防事業や認知症予防対策などを行います。



information

## 元気ステーションからの お知らせ

### たくさん利用して 景品をゲットしよう!

健康測定や運動ゾーンを利用してポイントを貯めると、そのポイントの数に応じてカフェの無料利用券と健康グッズの景品に交換することができます。



### カフェを開きたい方を 募集しています

認知症予防を目的としたオレンジカフェで、カフェを開きたい方を募集しています。

申し込みなど詳しくは、地域包括支援センターへお問い合わせください。

※営業目的や施設の目的外となる開設はできません。

### 日ごろの感謝を込めて クリスマスカフェを開催!

利用者の皆さんに感謝を込めて、地域包括支援センターのスタッフによるクリスマスカフェを企画しています。クリスマスにちなんだメニューやイベントを用意していますので、ぜひ、ご家族やお友達を誘ってご参加ください。

▶日時 12月21日(金)  
午後1時～午後4時



問 地域包括支援センター  
(☎ 22-7733)

カフェの日が楽しみで  
足しげく通う松田さん



松田 芳宏さん  
(81歳)

「こちらのカフェには、よく来られるのですか？」

松田さん 毎月開かれるカフェが楽しみでね、特にとことこカフェの「せん茶席」が楽しみで来ています。

「このようなカフェができて、松田さんはどう感じていますか？」

松田さん ここはいろんな人と話ができる貴重な場ですよね。



とことこカフェの「せん茶席」には  
町外から訪れるファンも

前に同じ老人クラブの仲間も連れて来たときは、みんなすごく楽しんでいたからね。

「もっとたくさんの方に利用されるとういんですね。」

松田さん そうだよ。自分の車では限界があるし、運転できない方もいるのだけど、バスの時間があるといいのだけど、送迎があると便利だよ。

キッズコーナーを利用する  
ママさんたちの評価は？



「キッズコーナーにはよく来られますか？」

Aさん 幼稚園の帰りによく利用しています。屋内の遊び場が少なかったたので、この場所ができてすごく良かったです。

Bさん 木の遊具は小さい子向けだから物足りない子もいるけど、床がクッションのフロアで走り回れる広いスペースは良いですね。

「使い勝手はどうですか？」

Cさん お昼ご飯を持ち込むことができても子ども達も遊べる場所って、あまりないんですよ。カフェも100円で利用できるのも魅力かな。

「皆さんから見て、改善点などはありますか？」

Dさん 授乳室とオムツの交換台は必要だと思う。

Eさん 私は、子育てサークルの集まりがあるとき以外は来ないですね。子ども向けのイベントがあれば来ようかなと思うけれど。

Fさん 高齢者を対象にした運動のイベントとかはよくあるけど、子どもと一緒に交流できるようなイベントがあってもいいんじゃないかな！

皆さんからいただいた声は、今後の運営に活かしていきます。貴重なご意見をいただき、ありがとうございました。