

コロナに負けたらやっせん きまほこしー

# てげてげ広場通信



令和3年5月号  
〔発行所〕枕崎  
地域包括支援  
センター



## お知らせ



初回体力測定  
5月19日 木口屋公民館

## 「てげてげ広場」参加者のみなさんへ



みなさん、こんにちは。5月になりました。花々もきれいに咲き乱れ、木々の新緑に心が和みますね。

4月から、てげてげ広場の業務をFAMの一部委託することになりました。4月は各公民館へ伺い、挨拶をさせていただきました。月1回ほどのペースで、FAMの方が各公民館に運営や参加状況の確認等で伺いますので、よろしく願います。



FAMの山下氏

## てげてげ通信のこと

昨年の4月からてげてげ広場通信を作成しています。

これまでのてげてげ広場通信は市のホームページに掲載しているもので、よかつたらご覧下さいね。

## 「てげてげ広場」17公民館に！

5月19日から木口屋公民館が、てげてげ広場を行うことが決まりました。てげてげ広場を行う公民館は17ヶ所になり、参加者は300人以上になりました。コロナ禍で、高齢者の方の心身機能の低下が危惧されています。てげてげ広場に参加して、体操で体を動かし、人とのつながりで心弾ませ、元気で過ごしていただけたいと思います。

## 新型コロナウイルスワクチンについて

新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防止するため、ワクチン接種を実施します。

対象は65歳以上の方で、ワクチン予約できな方は、5月10日から市内医療機関でワクチン接種を行います。接種するには、必ずコールセンターへの予約が必要となります。今後の予約等については、広報誌、ホームページ、防災無線等で案内する予定です。

## 新型コロナウイルスに関する予約や相談合せ

枕崎市コールセンター  
月々金（祝日除）  
午前9時～午後4時30分  
☎76,1187

## 〔出前講座〕

中級編紹介  
5月10日 俵積田公民館  
初級編体操指導  
5月26日 山手公民館

認知症サポーター養成講座  
5月13日 宇都公民館

いきいき口腔講座  
5月19日 大塚公民館

消費生活  
5月13日 宝寿庵公民館

## フレイル予防教室参加者募集

フレイル予防教室が5月末から始まります。内容はフレイルに関する座学や実技です。対象は65歳以上で、介護サービスを利用していない方。3会場、各15名定員です、

フレイル予防教室申込先  
合同会社FAM ☎76,1043

※裏面もあります↓



今年度は各公民館の紹介をしていきたいと思います。

今回は金山公民館です。金山公民館は、平成28年2月から「てげてげ広場」第1号の公民館として始まりました。

参加登録者は20名で、90歳以上の方は2名参加しています。

### 地域のいいところ

金山は、自然豊かで、歴史のある地域です。

江戸時代に金鉢が発見され、薩摩藩の三金山のひとつでした。その当時に作られた「鹿籠金山せつと節」があり、公民館に歌詞が飾られ、芸能大会でも披露されました。また、地域のつながりを大事にされており、心配なことがあれば、話し合い、協力して取り組まれています。



大山祇神社  
金運アップに期待！



### 役割分担はどのような形？

会長さんがみんなの前に座り、体操の先生をしています。準備は早く来た人が行い、後片付けはみんなで行っています。音楽係やパネル係は分担をして、みんなで協力しています。



準備はいいですか？  
音楽スタート！

上) パネル係、下) 音楽係

### てげてげ広場に参加してみ

「体操は簡単な体操かと思っ  
ていましたが、一つ一つ考え  
られていて効果があると感じ  
ています。」、「みんなに会  
うのが楽しみで、1週間が待  
ち遠しい！」と体操や地域の  
つながりを感じているとのこ  
とでした。



てんとうむし体操の光景



### 男性参加者を増やすには

金山公民館には、男性登録者が8名です。一昨年から男性参加者が増えていきます。てげてげ広場に限りなく、こういった集まりの場には男性参加者が少ない傾向にあります。男性が増える秘訣を伺いました。それは、「絶えず声かけをする。」ということでした。

地域の方で、てげてげ広場に誘いたい方（男女問わず）がいたら、挨拶ついでに、てげてげ広場に  
行ってみないかと声かけをしてみてください。



体操を頑張る男性参加者

### これからの目標

これからも、「明るく、楽しく、健やかに」をモットーにしていくそうです！

★ 次回は、大堀公民館の紹介です。お楽しみに～

★ 体が弱った、生活に不安を感じる事があれば、遠慮なく下記までご連絡ください。