

## 令和6年4月の活動No.1

《 今回から、地域で活動されている栃木県シニアサポーターの方からの活動報告を掲載いたします 》

初回は、宇都宮市の肥後高伸さん、猶原智さん、藤井康久さんより、4月25日(木)に行われた「ふれあい村」での活動報告がありましたので、ご紹介します。

**【活動内容】**

シルバー世代のフレイル予防のために、①集える場所を作る ②「体を動かす」「頭を使う」「人前で話す」を行うことを目的とし、2021年より、シニアサポーター5名で「ふれあい村」を立ち上げ、活動を始めました。毎月、第2火曜、第3水曜、第4木曜が活動日です。2022年4月からは、宇都宮市高齢福祉課の協力を得ながら運営しており、1回の参加者も30~40人くらいに増えてきたそうです。

今回は「テーマを決めて人前で話す」について行いました。3つのグループに分かれて、身近な3つのテーマについて、それぞれ自由に意見交換しました。時間がオーバーしていることも忘れて大いに盛り上がり、笑い声もそこかしこに溢れて、とても楽しそうでした。

終了後、何組かの方々はお昼を食べに行ったようで、それも「ふれあい村」で知り合った仲間同士!! とても良いことです。「参加者の皆さんが“来て良かった、楽しかった”と書いていただければ」とのことでした。次回も楽しみですね!

**ニコニコ笑顔で意見交換!!****盛り上がってますね~♪****身を乗り出して聞いています!**