

介護予防に携わって感じること

【喜び・感動・よいこと】

自己管理の範囲を出て活動はしていないので特にない。

サポーターの頑張り。

新しい項目ができたこと。

イベント等を催したときが会員として喜びを感じ、感動した。

知っている方にお話しをして一緒に（パタカラ等）してくださった時に嬉しかったです。

介護予防教室の運営に携わって、自分自身の振り返りができた。

決まった時間（日時）に出かけることの大切さ。 これまでにお会いしたことのない人、

他の活動者との交わり、お話ができただことはよかった。

自分より年配の方が頑張って教室に見えること。

みんなで学んで楽しい。来た方も皆さん楽しいと言われる。

生活の知恵を教えてもらった。参加させてもらうことで地域の活動を知る。

自分自身の生活にハリができる。

皆な元気な方が多い。皆の意見がいい。会えるのも楽しみになりました。

人と話すことができる。皆さんにいろいろなものを見せてもらって感動してます。

新しい方々との出会い。コミュニケーションが取れる。

勉強、学びの場となり自分自身の向上につながっている。

ワクワクと楽しい時間を過ごすことができる。先輩方を目標にする。生活の張りができた。

自分より年齢が上の方もとても元気でハツラツとしていて、見習うことが多い。

多趣味の人に元気づけられる。時間を上手に使える。横のつながりができる。

週に4回程の散歩、目標5000歩。

カラオケ体操では、皆さん高齢なのに、歩いて来る人が多く、皆さん、元気！！

自分のことでは、毎朝喫茶店に行き、モーニングコーヒーを飲んでから薬を飲む。

薬の飲み忘れがなくて良い。

グループ活動では、いろいろなサポートをすることで、新しい知人ができて嬉しい。

小学生の登、下校の子供の見守り。

子供食堂にて子供たちから情報をもらう。サロン会の介護、情報年、40回

民生委員で実行して、サロンに生きていく。自分が会、現実に関護した事をサロンで生かす。

地域がいつも元気になる事。

笑顔でいること、心のやすらぎ。

センパイの話を聞くことに、耳を傾け、相手の気持ちの中に溶け込む。

健康面 前向きに活動出来た。（家族のサポーターが嬉しい。）

楽しく老いていけると感じた。元気をもらいやる気がわいた。

多くの人と交流でき、情報がふえ、時には友達に話すことができた。

視野が広がったような感じがする。コミュニケーション能力ができたような気がします。

意見（車でないと参加できない。歩いてくる人が多かった。）

会が終わってから、有難うございましたの言葉がある。

体操が終わって、帰って良く眠れるようになったの声。楽しみにしているよ（毎週）の声がある。

一人のワンマンで気分で進めている。

体操の途中で（ラダー、間違い探し、輪になって一分片脚立ち、タオルでボール渡し、

その他いっぱいゲーム。）

参加者の方々が喜んで帰って行かれる顔を見て自分の方が笑顔になれる事が嬉しい。

今、3ヶ所でサポーターをしています。先輩達に色々と教えて頂き、有り難いです。

サポーター同志のつながりもあるので良いです。

6班 家族のサポートか、意欲が凄い、車で送迎。 5班 人とのつながり。

4班 1班 年の上の自分の考えた事を参加者が喜んでくれると嬉しい。

「カラオケ体操」 「朝のラジオ体操会」 「いかまい館」

カラオケ体操、朝（町内会）の朝ラジオ体操に参加してみえる方が自分の健康を考えて、積極的に参加して見え、明るくとても前向きであること。会えば、あいさつ、振れ合い（ひじ）

90才をトップに、私、70代が一番若い世代である、分け隔てなく、声を掛け合っている。

いきいき元気体操に参加して、知り合った方、参加同志の人間関係が出来、参加者が少しずつ増えて来ているが、車の運転ができないと参加できない。

苦労ではなく、自分のためになっている！！先輩の姿が刺激になり、目標になる。

能登半島地震の直後、防災活動があり、非常に参考になりました。

下校パトロール10年目になりますが、子どもの笑顔が見れて大変いい刺激になります。

介護予防にも携わって、いろいろ勉強になりました。現在7年目です。

今回脳トレのサポーターをやらせていただき、地域に浸透していると感じました。

名前を覚えてもらったり、顔を覚えてもらい、嬉しかった。（これってやりがいなのかなー）

教室に来て顔見知りがいて声をかけてくれる親しさもあった。

本人の意欲とサポーターはすごい。 人との繋がりが生きた。

コミュニケーション取れる。 歳の高い人がいてくれた事がよかった。

交流が出来てよかった。 喜んでくれることが自分の喜び。

‘目標がある 又はつくる’ ‘ありがたい言葉があると良い’

新しい事、わからない事など皆さんと話し合ったりして自分に吸収すること。

協力して頂いた事など、とてもいいと思います。

皆さんと知り合える事など良かったです。教室に参加して色々な様子がわかる。

地域のつながりが出来た。本人の意欲とサポーターの意欲が考えている。

サポーターさん同士のつながりが出来た。

家族とは違い、地域の人（同世代）と顔を合わせ、近況を確認し合える事。

おしゃべりし、共感し合える事。お互いに助け合える事。

仲間がいる事が大切。集まること、交流できることが生きがい。

本人の意欲と家族のサポーター

地域のつながりが出来た。サポーター同士のつながり、交流等、勉強になった。

色々な参加者から世間の様子など素晴らしいお話が聞けてとても勉強になり嬉しいです。

地域の方々のお名前、お顔が覚えられて様子がわかる。

人と話すのが苦手だったが克服できた。

健康と、生がいです。

今年の春に講習を受けてサポーターとして登録させて頂きました。11月に初めてバスの乗り方教室のサポーターとして参加させて頂きました。講習を受けたとき、サポーターの皆様の元気な姿に感動でした。教室ではサポーターでしたが、バスの乗り方には、自分も興味があったので、とても参考になりました。楽しかったです。一度乗ってみたいと思います。活動的にはまだまだこれからですが、皆様と共に学んでいきたいです。

地域での繋がりが出来た。

自身の生活の見直しができる。 生活の張りができる。

相手の方が思っている事を聞き出して本心を聞いてあげる事が大事であると思います。

相手の方が本心で思っていることはなかなか言って下さることは少ないですね。

相手の方が言い易い環境を作り出してあげる。音などを流しながら話をする事も。

環境を変えて話し易い環境が話すきっかけになると思います。

相手の方が話して下さる事が感動を得ます。

今年度、養成講座を受講しました。見学を1講座（脳ちから塾）しただけなので、全体像が把握できていない状況。ほかにも運動推進員（受講中）、認知症サポーター（1度活動済み）を受講したばかりなので学習中。来年度への準備として知識を吸収中。参加者を見ると講座によっては地域限定だとコミュニケーションが取れていて和気あいあいとして親しみやすい感じがした。未知の世界を知ることができ有益・脳活や体力づくりになる。

ふれあいサロン会に民生委員として出席してますが、毎月いつものメンバーと顔合わせて「元気でした？」と話ができるのは楽しいです。福祉委員さんと一緒に企画を考える事もあります、あれこれアイデア出し合い、それを喜んでもらえたら やったー！と思えます。

私の子供の話をしたら翌月も覚えていて下さり、「どうしとる？」と声掛けしてもらった時、仲良くなれた気がして嬉しかったです。

前の月にやった健康体操を「今もちょこっとずつはやってるよ」と言って下さることもあり、その時はやってよかったなあと思えました。

グループのサポータースタッフのネタ、知識が新鮮でためになる。

教室に参加されている参加者さんの学ぶ姿や向上心に関心して、目標・刺激になる。

自分の運動（いつも少ない）が増える。その時間だけでも体を動かす。

自分がネタ探しするのも自分の脳トレになっている気がする。

出前講座などで専門の人の話が聞ける。サポーター同士で仲良くなれる。

知り合いが出来た。（出かける場が増）

いろいろな情報が得られる。新聞、テレビ等の記事に興味を持つ。

サポーターとして教室に参加して知らない事が勉強できました。

他のサポーターの方がいろいろ熱心に活動されているので感心しました。

参加している人達が元気でいてくれる事。

参加者が増えてきている。皆明るくなってきている。感謝の言葉をいただいた時。

教室に参加して自分自身の勉強になり、年長の方が頑張っているのを見て自分も頑張ろうと思った。

地域のことが良く分かった。認知症のことがよく勉強できた。

他人との付き合い方がうまくできるようになった。

自分の健康にすごく気をつけるようになった。

家の外に出れる。人と関われる。自分の勉強になる。

体を動かすのがあまり好きではないけど、体操のお手伝いをしているので一緒に動ける。

年齢の上の人でも頑張っている。グループに入りたい人がいる。

体調を崩したとき、「元に戻りたい」とおもう仲間や場所があった。

「居場所（行く所）ができてよかった」と参加者の皆さんから喜んでいただけている。

自分の生活にもメリハリがつき、アンテナを張り勉強したいと思うことが増えた。

自分にはない能力、魅力を持った先輩たちに出会うことができた。

課題解決に向けて介護高齢課、社協と協力できた。（移送について）

介護予防に関するもろもろの知識を収集できた。

顔見知りが出来た。何より参加して楽しかった。スタッフがいい人ばかりで素晴らしい。

禁酒の日が作れた。

毎朝散歩しています。一日の始まりをお参りから始めることに幸せ感謝を感じます。

お墓参り、公園の散歩、ごみ拾い、体操をしてとてもすがすがしい気持ちになり

一日の感謝の祈りから始める幸せを感じてます。

自分の健康管理に大変役立つ。

自分の知らない知識が得られる。話題を探すのに新聞、本をよく読む。

今まで参加して自分自身の勉強になった。

少しずつ運動を続ける事で体力の維持をはかっている。リタイアして人生の最終に今までの経験が支えになっています。ボランティアを長年やってきて、当初は目標になる方と出会えて感謝しています。

一人暮らしに近い高齢者の毎日の中に介護予防教室で皆さんからもらう刺激が元気の素です。

教室で学んだ事を自分たちのグループに持ち帰って話し合います。

主人の送迎で参加できています。

人との繋がりが拡大。自分の健康維持。

脳梗塞になり、活動したことが励みになる。「元に戻りたい」何とか元気にならなければと！

元気とは何か。根本となる精気。活動となる源・気力。心身の活動力。

自分が高齢者に健康に元気になることを話や指導したことが励みになる。

仲間がいる事→自分の代わりに対応してくれた。

健康でいれる事、仲間が増えた事。スケジュールが増えた。

人は誰もが歳をとります。先に行く人たちの困っている事や弱っていく所など教えていただけることで見通しをもってケアしていくことができる。

先人の話は大変参考になります。教えていただくことがいっぱいです。ありがたいと思っております。

週1回の集まりを楽しみにして来てもらっている。何をやるかはその時行ってみないとわからない、というのも楽しみの一つかも。

5年目（たまり場せんりょう）になると仲間意識が出ておしゃべりするのが楽しい、とのこと。

新たに95歳女性が入会したが、最初から楽しいと言ってくれた。

サポート（お手伝い）をするという意識で参加をしましたが、共に学んでいるという思いがあります。

たくさんの人と出会って、たくさんのお話を伺い、たくさん事を学びました。

毎週体操をしていますが、椅子にかけてできるところだけ手足を動かしてみえる人もいます。

皆で声を掛け合っています。

お嫁さんが送迎しています。歩いて参加。

今後の自分の生活の役立つことが学べる。

色々な地域の人、年代の人とコミュニケーションが取れる。自分自身が外に出る機会が出来、

会話する機会が持てるのでハリがある。ほかのサポーターと情報交換できる。

自分自身の人見知りや話ベタであることに苦手意識が減った。

日々の生活において変わりなく物事をできる喜び

毎日続けて体を動かすことができる。

予防知識を高めようという意識がある人に出会える事。

講座に家族が送迎して参加してくださった方があった。

高齢者の生活の助けになった。楽しい時間が持てた。

学習をグループで出来た。皆さんの健康を確認。趣味を共有できた。

サポーターとして初めて参加させていただいた時、先輩の方々に優しく丁寧にご指導いただき

スムーズにできました。

微力ですが社会参加が出来たことが自分の成長になったと思います。

脳ちから塾で、最初は受講者さん達もよそよそしいですが、笑顔で会話が聞こえるようになるのは

いつも嬉しいです。

介護を受ける側にならないようにどうすることが良いのか、知識を得る事が出来てよかった。

たくさんの人と知り合えて頑張ってみえる先輩から刺激を受けました。

高齢の方がどんどん増えているのに驚きました。まあ自分もそのひとりですが…

サポーターさん同士がお互いに頑張っている様子を知る事で自分自身への

刺激になります。また、脳ちから塾での楽習者さんとのふれあいも楽しいし、
あのように元気に歳を取っていったらと思いました。

令和5年2月よりサポーターとしてひろはた会のお手伝いしています。

10人ほどのメンバーでしたが私よりも高齢の方達で運動量の多さにびっくりしました。

今では会員も17人となり毎週笑顔で頑張っています。年2回ゲーム

（グラウンドゴルフ、スカットボール、ラダーゴール、輪投げ、ポッチャ等）して新陸を深めています。

仲間と作り上げていく予防作業は皆様のためはもちろん、自分のためにも積み上げてきた実績が
身になっているような気がします。

大勢の方と頑張り続けてきて本当に良かったと行先短い自分を今一度奮い立たせているこの頃です。

「誰かのために」と脳が働くと認知症予防になると脳科学者が言っているのをテレビで聞きました。

私も頑張ろう！

会社を辞め暇をどう過ごそうと思いメセナに乗っていた料理教室に参加したのが最初です。

（保健センター主催）そこからいろいろな教室に参加し、講習を受けてサポーターになりました。

介護サポーターなどという大それた活動をしているつもりはないですが、教室に参加し

皆さんの経験談や悩みを聞いたり、家族のことを話したり聞いたりすることがとても楽しく

時には私の方が励まされたりという感じです。ご主人を亡くされて暗い顔をされていた方が

1年2年と通ううちにとても明るくなり、同じ経験をされた方の話を聞いてアドバイスされたりと

一つの家族というか、同士の様な感じになっています。家にいると1日話をしない時があるので、

ここに来るのが毎週楽しみだと言われる方が多くいらっしゃる。私たちも次や何をして皆に

楽しんでもらおうか！とやる気が出てきます。

脳ちから塾に参加して、参加者の方々が笑顔で参集し解散する様子がとても嬉しく思う。

出席を取り、体操をし、脳トレ、宿題とまるで学校のようなのだが、それが参加する楽しみになっていると

感じる。介護高齢課の皆さん、サポーターの皆さんから色々な事を教えていただき、自分にとっても

良い学びとなった。（家族の介護予防にも活きる）主体が参加者であり、参加者が「自分のことを

なるべく自分でする」ということを理解しているので、とてもスムーズに実行できると思った。

様々な方々と関わる事で刺激を受ける。私より歳の上の方々が頑張っている姿を見ると、自分も

頑張っていこうと思う。話題を考える事は自分の脳トレにもなっている。

いろいろな情報がわかって助かります。それらを伝える事により、地域の人、友人、家族が元気で少しでも老後を楽しく過ごせることがみんなの幸せにつながると思います。

元気応援隊の皆さんのおかげで笑楽部ができ、サポーターというボランティアをさせていただき感謝です。サポーターの輪ができ、その中にいる事に感謝です。

いつも心があったかくなり満足しています。一緒に活動している方は皆さんとにかく元気！！

私より元気がありいつも圧倒されています。その姿に私自身が元気をもらい日々笑顔でいられます。

今までサポートされる側であったが、今回サポーターとしての色々な経験をさせていただき、大変勉強になった。また、多くの方と繋がりが出来、楽しく過ごすことができた。

年齢が近いので、共通の話題がみづかり話が弾む。

教室が終わった後でも会おうと話をする。 私のボケ防止となる知人が多くなり楽しい。

これからの自分に必要な事を学ぶ事ができる。

知人ではない人（ほかのサポーターや参加者）の人と話が出来たり、その人達のいい所をお手本にしたいと思える。学んだことで、自分の周りの人との話題ができる。

少しは社会の役に立てる。

脳ちから塾に学習者さんが楽しく参加されていて、すごくやる気を感じる時嬉しく思いました。

終わりの時期が近づくと寂しく思ってまた次回も参加したいと言われるのもとてもよかったです。

楽習者さんが楽しそうに帰って行かれるのが嬉しいです。私たちサポーターとしての役割が叶った時ですね。楽習者さんの中でも腰が引くいつも感謝の言葉を述べられ私も見習いたいといつも思いました。高齢な方が多い中、女性で色々な手作りを見せていただきすごいなと。皆さん頑張っているなと。

笑顔で参加する人が増えた。

外に出る機会が増え元気になった人が増えた。健康体操に参加して杖が必要でなくなった。

独居の方を励ますことに喜びを感じる。

知り合いが増える。曜日感覚がはっきりする。

サポーター以外の方がとても積極的に資料を集めたり音読を皆でしたり（新聞記事など）、助かってます。

週1回、皆さんが楽しみにしてみえます

皆さん喜んで来ていただいて、お休みのないことに感謝しています。

自分たちでなんらかの問題・話題を提供していただき楽をしています。

皆さんそれぞれに話題を探してきてくれます。

いろいろな場面に立ち会うことにより自分自身が勉強になり、自分もフル予防を

考える事が出来る。

サポーターの活動はできていません。民生委員として担当エリアの高齢者の状況把握、

困り事等の窓口などの活動をしています。困り事等を〇〇に橋渡しし解決の方向に進んだ時。

訪問などで話が弾んで共感できた時など。

活動するときに、サポーター達と一緒に何をしようかと考えるのは楽しい

サポーター活動で、高齢者の集まりの参加者から後日に実践したというお話を聞いてると嬉しくなる。

「教えてもらった運動などを家でもやっている。」「孫にやって見せたら喜んでくれた。」

「教えてもらった事をやろうとしたら分からなくなったからもう一度教えて！」

サポーター仲間と顔見知りになれた。定期的に行っている集まりの高齢者と親しくなり、名前も

覚えてもらえ、お互いに名前呼びかけられるようになった。

自分も高齢者なのだが、集まりの場に参加した高齢者たちから「若くていいねえ」と

言われる。（嫌味ではなく誉め言葉！？）

カラオケ体操 参加者からの呼びかけにより、評判がよく参加者が増えた。20名→25～30名

この調子でいくと椅子が不足するかも。

椅子に座ってまた補助にして立ち、運動。タオルやゴムバンドを使い、ゴボウ先生の体操も毎回やって

おり、楽しく、真剣に活動。脳トレ運動、リズム体操、懐メロの曲に合わせて元気に笑顔で参加。

ラジオ体操第二、みんなの体操、定期的に握力測定。全身の筋力変化把握のパロメーターに。

4月半ば、何の前触れもなく突然歩ける日常から歩けない日常の奈落に転がり込み、サポーターとしての

参加もままならず大変ご迷惑をおかけしました。

凡そ3か月半、杖を片手に自宅でのリハビリ、9月ゆっくり杖なしで歩けるようになり、歩ける日常になったという喜びは一入でした。何もできず、家でのゴロゴロは運動不足顕著、脳トレで広辞苑の斜め読みに挑戦でき、雑学の引き出しが一つ増えたことぐらい。

これまでの体力測定、集いの会等お手伝いさせて頂きましたが、脳ちから塾のお手伝いが一番やりがいがありました。来訪者と色々お話も出来、皆さんが帰られる時、実にいきいきとすがすがしい顔をされているのを拝見し、とても嬉しく思いました。

会合終了後、「今日の講話体験等はよかった」という発言を聞いた時が喜びだ。

又、セットしてよかった。

自分より年齢が上の高齢者を集めて「季節の歌」「童謡」「ちょっとためになるこぼれ話を」1／月ですることがあります。話を真剣に聞いて下さり「〇〇のお寺に行ったときこんなものをもらったよ紙に大きく書いてみんなにきいてもらったらいいなと思って持ってきたよ」とつもり違いの人生訓・あっという間の人生 などをみんなで読んで“そうだそうだ”と共感して笑って楽しんでいます。提供して下さることに感動しました。

フレイル予防教室にサポーターとして初めて参加させていただきました。歳を重ねても知らない事が多くあり、自分にとって学びの場となりました。他のサポーターさんとも知り合い、協力してお手伝いでき出掛けて行ってよかったです。

サポーターさんと交流できたこと。

参加者から楽しかった、ありがとうなど言われたり、笑顔が見られること。

サポーター同士協力し合い情報共有できること。他のサポーターの話題や座談が参考になる。

自分自身、日々のニュースにより関心を持つようになり、認知症対策のつもりで取り組んでいる。

介護予防事業に参加させていただくまで、豊川市が高齢者の皆様の手助けになる色々な面から取り組まれている、またサポートされている事は知りませんでした。

自分も参加させていただいて勉強になる事ばかりでした。これからも色々な講座があれば参加させていただきたいと思いました。

直接、介護予防教室に携わる機会はありませんでしたが、元気塾での講義やいただいたチラシなどを見守りを行っている高齢者の方に伝える事により話のきっかけとなり、関係も深める事ができたと

感じました。

「この間、聞いたことやってるよ」と言って下さる方がいる事。

地域活動に微力ながら関わらしていただき、まず自分の生活の中にメリハリができ、自分自身のためになっていると思います。

自分が担当の時は何をしようか？何を伝えようか？どうしたら楽しくできるか？等々

時に考えることもありますが、それもボケ防止になっているかと。😊

サポーターという立場ではあるけれど、自分も皆さんから元気をもらっています。

そして皆さんが楽しい、と言って下さる事がとても嬉しいし励みにもなります。

皆さんが楽しみに来てくれていると感じた時、嬉しく思う。

私以外のスタッフが行う内容が、私自身も役立っている。

講師の方の手配を工面して下さっている金田さんには、とても感謝していて、毎回、内容もよく楽しめている。

自分が担当の時、私なりに「何が楽しいだろう、楽しい中で脳トレになるものは？体を動かせるものは？」と

考えている時間が楽しいし、私の脳トレになっている。

皆さん（利用者さんも含め）、協力的でありがたく思っています。