

宮木集会所

地域の高齢者が集える居場所づくり

運営主体： 宮木部落

所在地： 琴浦町宮木184-5

取組内容

高齢者を対象に、地域ボランティアの協力を得て毎月1回お誕生会を実施している。会は、事前に会員で献立をつくり、手作りの野菜や採取保存した山菜を持ち寄ったり肉や魚を買い足したりしてつくったごちそうで昼食会を開催した後、ティーパーティーでレクリエーションや情報交換を行っている。

また、近くの病院からの派遣ボランティアの協力を得て、いきいき100歳体操を実施している。血圧を測定した後、DVDを視聴しながら手首・足首に低負荷のおもりをつけて体操することによって、筋力アップとバランス能力アップにつなげている。その後、血圧を測定・記録し、水分補給しながら健康管理の情報交換を行っている。



「鳥取ふれあい共生ホーム」とは？

住み慣れた地域において、高齢者、障がい児・者及び児童等を含む地域住民の誰もが集い、多様なサービスや活動で支え合う拠点のことだよ！