

ももサポで『いきがい』みつけた ～笑顔あふれるサポーター活動～

あっ晴れ!もも太郎体操サポーター養成講座受講後、『地域をもっと元気に!』と活躍するサポーター(通称ももサポ)のみなさま。話し合いを重ね、絆も深まり、新たなことに挑戦する姿は笑顔であふれています。

(公財) 岡山市ふれあい公社 岡山市ふれあい介護予防センター

ももサポで 『いきがい』みつけた



～笑顔あふれるサポーター活動～



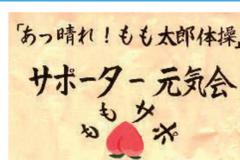
ももサポ活動の歴史



きっかけは、岡山のご当地体操『あっ晴れ!もも太郎体操』。週に1回集まり、DVDを見ながら体操に取り組みます。



『あっ晴れ!もも太郎体操サポーター養成講座』を受講。体操について学び、サポーター仲間もできました。



サポーター活動を通じて、地域を元気に!自分も元気に!との思いを込めて名付けました。通称『ももサポ』。



H31年度からは、定例会を開催し、各団体の活動継続のためにどんな支援ができるのか検討しています。

R2年度の活動

回を重ねるごとに参加人数が増えています。R2年度は3つの部会に分かれて活動することになりました。



【広報部】
コロナ禍の中での活動の様子取材し、新聞を発行。



【測定・研修部】
サポーター向けのフレイルチェック研修会を企画・運営。



【交流会部】
地区別交流会を企画し、市内6会場で開催。当日も大活躍!



あっ晴れ!もも太郎体操サポーター養成講座を受講後、『地域をもっと元気に!』と活躍中!