

横浜型「地域包括ケアシステム」の構築に向けた
泉区アクションプラン

VOL.10
2024.6.30

わたしのアクション

～互いに支え助け合う！誰もが安心して暮らせるまち泉～



下和泉地域ケアプラザエリア

～自分の介護予防をしながら、地域の活動にも参加～
“朗読劇団「劇団しもずく」”



消費者被害防止講座での朗読劇



認知症カフェ“ほかほかサロン”のクリスマス会で
「サンタがまちにやってくる」を披露

♪ わたしのアクション ♪

インタビュー 劇団しもずくのみなさん

「劇団しもずく」は、紙芝居や身近に起こるちょっとしたお困りごとを題材にした朗読劇を公演して、地域の方々に地域課題の理解啓発をすることを目的とした朗読劇団です。

参加者のほとんどが演技経験ゼロの素人からの挑戦！
ですが、みんなで大きい声を出しながら行う朗読劇の練習は、健康にも良く、楽しいです。腹筋や表情筋を意識して声を出すこと・文章を読むことは、思ったよりも体力を使うので、健康維持のためにも、この活動を細く長く続けていきたいです。

また、練習した成果を少しの緊張感と共に発表本番で演じることは、日常生活では経験できない刺激にもなります。この活動を通じて、共通の趣味を持つ仲間に出会えたこと、見てもらう人と楽しい時間を共有できることがやりがいでもあり、「劇団しもずく」を続ける理由です。

今後も楽しみながら活動を続けていきたいです。

ぜひ、あなたも、「劇団しもずく」で楽しく介護予防をしながら地域活動に参加してみませんか！

(インタビューア：下和泉地域ケアプラザ 生活支援コーディネーター 木村 聡一郎)

