

地域支え合い ネットワーク通信



住みなれた地域でともに支え合い
最期まで安心して暮らせるまちづくり

P2.3 コーディネーターの紹介

「地域支え合いネットワーク通信」はじまるよ

P4.5 地域支え合いのモデルご紹介

○サロンひばり苑 ○木よう館

P6 運動やってみ隊

「古賀市地域活動サポートセンター」で学びませんか。

P7 ライフプランニング講座、あいうべ体操のすすめ レシピ（紫イモゼリー・ヨーグルトババロア）

P8 〔連載まんが〕ご近所さん物語（感想等の募集とプレゼントのお知らせ）



こんにちは!

生活支援コーディネーターです。

～「地域支え合いネットワーク通信」はじまるよ～

今年度から古賀市の生活支援コーディネーターになりました、社会福祉協議会の安武です。よろしくお願いいたします。皆さんの身近なところで介護予防や日常生活の支え合いが活発になるように、情報誌を皆さんにお届けすることにいたしました。

安武さん、創刊おめでとうございます。
でも、生活支援コーディネーターってどんなことをするのですか？



古賀市介護予防キャラクター
脳トレミちゃん



トレミちゃん、ありがとう。生活支援コーディネーターの仕事はね、地域で高齢になっても安心して元気に暮らせるように、健康づくりを支援したり、生活の困りごとを解決するための、支え合いの仕組みを作って行く仕事だよ。

生活支援コーディネーターの仕事って、むずかしそうだけど、
どうしてその仕事が必要なの？



古賀市介護予防
キャラクター
筋トレ助くん



トレ助くん、良い質問だね。あのね、これから古賀市は、日本全国の平均と比べると緩やかだけど高齢者が増えて、一人暮らしや、高齢者だけの世帯が増えていくんだ。だから住み慣れた地域で、だれもが最期まで自分らしく暮らしていけるような地域づくり・仕組みづくりが必要なんだよ。

それは、これからは今まで以上に、地域の支え合いが大切になっていくということなのかな。安武さん、これからどんな地域になっていくと安心なの？



古賀市介護予防キャラクター
まめでろくん



まめでろくん、これから、心配なことばかりじゃないよ。地域の皆さんがつながると、いいことがたくさん生まれてくるよ。例えば、ご近所におしゃべりや健康づくりをする場所ができたり、ゴミ出しや買い物など何か困っている時に、ご近所どうしやお店等、市民団体などが「我がまちのために自分たちにできること」をいっしょになって考え、できるように助け合う。そんな地域を支え合う仕組みづくりをしたいと、僕は思っているんだ。

なんだか安武さんのお仕事がすこしわかってきたわ。だれでも安心して元気に地域で暮らしていく仕組みを、地域の人と作っていくお仕事なのね。そのために、どんなことから始めるの？



トレミちゃん、少しわかってくれたね。ありがとう。僕はまず、ボランティア、地域、お店等といっしょに地域の支え合いの仕組みを作っていく「地域支え合いネットワーク」を作ろうとしているんだよ。そのために、これから積極的に出かけて行きたいんだ。

安武さんの話しをもっと聞きたくなってきたよ。安武さんはどこにいるの？



僕は、古賀市地域活動サポートセンター「ゆい」にいるよ。ここでは、運動やリハビリなどの専門職の仲間といっしょに、地域活動を行っている方々と協力しながら、地域の実情に合った地域支え合いネットワークを作って、地域の人みんなが元気で安心して暮らせるように、古賀市をとびまわっているんだ。

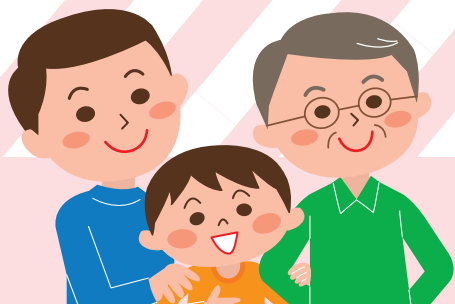
そうか、この情報誌を古賀市のみなさんに届けるのは、これから古賀市の支え合いの活動や、支え合いの仕組みづくりを古賀市の皆さんに知ってほしいからなんだね。



そうだよ。この情報誌は、見てくれた人たちといっしょに作っていく「支え合い情報誌」なんだ。これから、いろんな参考事例を紹介しながら、読み終わったときに、地域で支え合う仕組みって大切だなと、少しでも思ってくれたらうれしいな。

僕たちも、古賀市の皆さんが元気になってもらうためにいっしょにがんばるからね。





地 域 支 え 合 い の

サロンひばり苑…、 ご存知ですか？

毎週火曜日に主に中央区にお住いの高齢者のみなさんの居場所です。個人でお持ちの自宅(空家)を活用しています。

今年の10月で2年目をむかえます。だんだん参加者が増えていき、現在は9名います。お世話をする方は3名いらっしゃいます。

お茶を飲みながら、たくさんおしゃべりをします。体操、お手玉などもします。(気兼ねなく参加しやすくするため)参加費は1回100円です。

参加者の気持ちを大事にして、一緒に和気あいあいとできる居場所です。地域や家族にとって、なくてはならない大事な居場所になっています。

世話役の安武さん、井上さん、 福永さんにお話を伺いました

サロンひばり苑は自主運営で、自分たちも地域でいつまでも元気にすごしたい、そうした思いで始められました。

今年6月から古賀市の介護予防サポーターの福永さんもお手伝いされています。

参加者のみなさんが「楽しい」、「来てよかった」と言ってもらえることが嬉しくて、そのことが元氣



サロンひばり苑



の源になっているそうです。一番楽しんでいるのは安武さん、井上さん、安永さんだそうです。



参加者の声は

- 毎週火曜日が楽しみで、いつも待ち遠しいです。
- 一週間で火曜日が一番楽しみです。サロンがないと一人の食事になってしまいます。
- 週2回あるといいな～
- 1日1人でいるより、みんなと会ってお話できることがいいですね。他の人の様子とか気持ちもわかるし。来ていないと心配になります。くつろいだ居場所になっています。

サロンひばり苑の ここがすごい

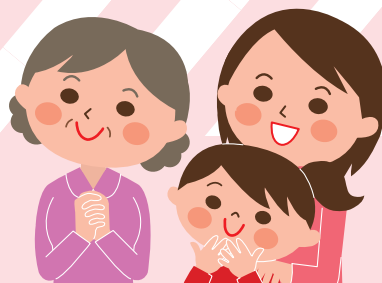
時間に余裕ができた個人が、自宅を提供して地域の居場所を作ること、大変なことで、とても貴重な事例です。

でも、高齢者の居場所の運営は、条件があるけれど公的な介護予防の支援を受けることも可能です。

サロンひばり苑が本当にすごいのは、お世話をするみなさんは「お世話」をしているとは思っていないくて、近所の高齢者のみなさんが喜ばれることが嬉しいから、今後も続けたいと思っておられることです。



モデルご紹介



木よう館…、 ご存知ですか？

木よう館は花見東二区公民館で月2回(第2、第4 木曜日)開催され、お茶を飲み、お菓子をつまみながら高齢者を含む幅広い世代が交流し、おしゃべりを楽しむ地域の憩いの場所です。(飲物は1杯50円。おかわりは自由)

ボランティアの、荒金さん にお話しを伺いました

ボランティアの「何とかしたい」から、「木よう館」が誕生しました

6年前、関さんが福祉員をされていたとき、地域の見守り活動をしていくなかで、「2、3日誰とも会っていない、話しもしていない」という高齢者の声を関さんが聞いたそうです。そんな状況を「何とかしたい!」という思いから、大久保区長や荒金さんに相談して、住民が気軽に交流できる場、喫茶木よう館が始まりました。

あれから6年

今では、高齢者だけではなく、子育てサロンに参加する若いお母さんや子ども会育成会のみなさん等多くの方が集われています。たくさんの方が集まるので、月2回のコスモス広場の移動販売も行われています。自然に、多世代による交流が行われています。



木よう館



木よう館って、 何だろう…

木よう館は、イベントではありません。地域住民のみなさんの「同じ地域に住んでいるんだから顔見知りになろう」とか「気になる人には声をかけよう」とかそんな住民の皆さんの気持ちがかたちになったから、今のかたちになったのかなと思いました。

木よう館のここがすごい

木よう館の運営はボランティアの皆さん(25名程度が2班編成)によって行われています。ボランティアのみなさんは、集まってくる方々のために部屋を季節の花で飾り、料理をふるまい、本当におしゃべりを楽しみながら、利用者をもてなししています。

自治会に加入していない人も花見東二区以外の人でも集まる人は自由に利用できるそうです。

こうした、木よう館に集まる一人ひとりを大事にする気持ちが、集いやすさ、にぎわいの源になっています。



運動やってみ隊



“運動やってみ隊”ってなに？

介護予防運動サポーター養成講座を受講された皆さんが各地域で活躍されています。

介護予防運動サポーターは、運動や体操をとおして地域の健康づくりを支援します。「運動やってみ隊」は介護予防運動サポーターからレベルアップの研修をされた方々で、古賀市が推進している「すきま時間で家トレ」、「玄米ニギニギ体操」、「ボールゲーム体験講座」の支援を古賀市全域で行います。

“運動やってみ隊”の活動はどんなこと？

- 3名1組で公民館や集いの場にかがいで皆さんと一緒に介護予防運動をします。
- ボールンピック・健康福祉まつり・測定会など、イベントでのサポーターとして活動します。
- 介護予防運動サポーター養成講座での実技をサポートします。
- 一月に1回程度定例会を行います。

まず自分のお住まいの地域で

「運動やってみ隊」と一緒に運動してみませんか？



出前講座「家トレ」を養成講座の皆さんと一緒に！

「古賀市地域活動サポートセンター」で学びませんか。

古賀市地域活動サポートセンターは、60歳以上の方を対象に、地域や介護事業所などの介護予防を支援する、サポーターの仲間づくりを進めています。

活動日は、週3回(月・水・金)で、1回350円の使用料です。

学べるメニュー

太極拳・卓球・気功・パソコン・囲碁・歴史講話・詩吟・筆ペン・手芸・編物・絵手紙・健康麻雀・ステンシル・ハーモニカ・抒情歌・鍵盤ハーモニカ等



ゆいからのお知らせ

ライフプランニング講座

参加費
無料

日程 平成29年9月9日(土)～平成30年2月3日(土)【全10回】

対象 おおむね50歳以上の古賀市在住の方

定員 30名(先着順・要事前申し込み)

主催 古賀市 **運営** 古賀市社会福祉協議会



これまでの講座参加者からの声

- 漠然としていたものが見えてきた。
- 今までの人生を振り返ることができ、一生懸命生きてきた自分を再確認した。
- 「いつかそのうち」ではなく、「今やってみよう」と思えた。

【高齢者外出促進事業対象行事】 (一部内容)

第4回	11/4(土) (時間未定)	「自分史年表を作ってみよう」 充実した人生を送るヒントが見えてくるかも	地域活動 サポートセンター 「ゆい」
第5回	11/18(土) 午前(時間未定)	「健康について学びます～健康診断のポイント～」 元気に色々なことにチャレンジしたい方必見!	
第6回	11/18(土) 午後(時間未定)	「私がかけてきたことを見える化しよう」	

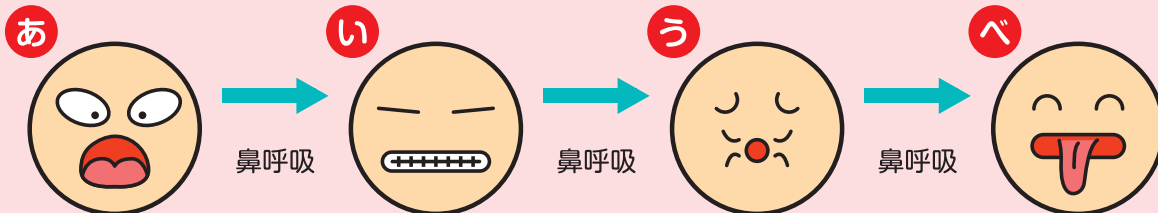
お問い合わせ
お申し込み

古賀市地域活動サポートセンター「ゆい」 古賀市庄306番地(サンコスモ隣)
TEL092-941-6809 FAX092-941-6808 ※途中からの参加も可能です。まずはご連絡ください。

お役立ち情報

あいうべ体操のすすめ

高齢になるにしたがって、手足の筋力等の衰えが気になってきます。しかし、お口まわりの衰えは、感じにくいようです。そこで、今回お勧めするお役立ち情報は、「あいうべ体操」です。



「あいうべ体操」の仕方

「あ」「い」「う」「べ」と絵のように、大きな動きを心がけます。そして、一番重要な鼻呼吸を、合間合間にゆったりと行う・・・ これだけです。

どんな効果があるの?

鼻呼吸が上手にできるようになります。鼻呼吸ができることで、口呼吸による口の中の菌の繁殖を防ぎ、免疫力が高まりインフルエンザ等の感染予防に役立ちます。



レシピ

必見！手軽にできるスイーツ ～秋に美味！～

紫イモゼリー



- ①水：720ccが沸騰したら火をとめる。
- ②いもの粉大さじ1、砂糖110g、アガー(ゼラチンでも可)をボールでよく混ぜたものを①に2・3回に分けて入れる。
- ③ブランデー大さじ1を入れ、少し冷めたら冷蔵庫にいれ冷やす。
- ④生クリーム、ミカンをトッピング!

お子さんに人気!

ヨーグルトババロア



- ①ゼラチン大さじ1と半量を水に入れ湿らせる。
- ②鍋に牛乳100ccと砂糖80gを入れ火にかける。沸騰直前に火からおろす。
- ③②に①を入れ溶かす。
- ④ボールにヨーグルト400ccを入れ、生クリーム200ccと③を混ぜ合わせ氷水で冷やす。とろみがついたら型に流し固め冷やす。

～ゆい食事づくりサポーターからワンポイントアドバイス！～

紫いもには、アントシアニンや繊維が多く含まれ、抗酸化作用や美肌作り、肝機能を高めるなど身体に有効な効果があります!

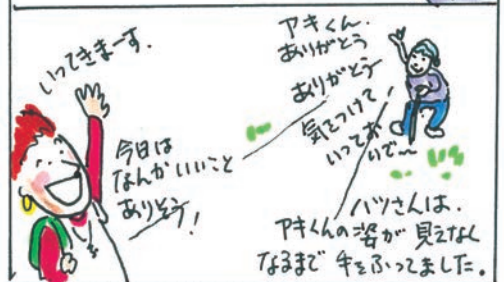
連載まんが

ご近所さん物語

ご近所さん物語が始まります。「お互いさん街」のあったかで、どこか愉快なご近所さんが繰り広げる、小さなお話です。どこにでもありそうで、意外となくなってきたご近所のふれあいを、お楽しみください。



1話 今日ゴミ出しですよ



2話 何かごようですか？



プレゼント

皆さんの感想とエピソードを募集いたします



<テーマ> ご近所さんに助けられた、あの時・あの事

地域支え合いネットワーク通信についての感想、地域の支え合いのエピソードを募集します。氏名・住所・電話番号・プレゼントの種類(希望者のみ)を明記の上、メール、手紙、FAX、持参でお寄せください。

今後、紙面で紹介させていただき、紙面を通してキャッチボールをしていき地域支え合いネットワークの構築につなげて行きたいと思っております。

希望される方にはこのページの写真にある古賀市地域活動サポートセンターサポーター手作りの品(指輪・ストラップ・ブレスレット)をプレゼントいたします。応募多数の場合は抽選となります。

品物は古賀市地域活動サポートセンターでお渡しいたします。

プレゼントの応募期間：平成29年10月20日～11月20日

感想やご意見はいつでもお寄せください

【送り先・問合せ先】 地域活動サポートセンター ゆい

〒811-3116 古賀市庄316番 TEL.092-941-6809 FAX.092-941-6808 Mail:k-yobou@city.koga.fukuoka.jp