

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 今から始めよう すきま時間で家トレ

「悪循環のサイクル」にならないよう、活動的な生活を送りましょう！

みんなで笑っていきいきボールンピック

P4 介護予防サポーター紹介「音の輪会」

P5 ゆいの出前教室、お役立ち情報、交流会のお知らせ

P6.7 地域支え合いのモデルご紹介

○日吉台区自治会 ○100円玉の会

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）



さあ地域で学んで、今から始めよう

5年後も 元気な自分 のために♪

高齢期は、加齢とともに筋肉量や筋力が減少していき、運動不足をきっかけに活を招きやすくなります。そのような「悪循環のサイクル」にならないよう、活動

あなたならどっちの道を選びますか？



う～ん
楽な方を選びたくなるにやん



お出かけをして
活動的に楽しい時間を
過ごそう！

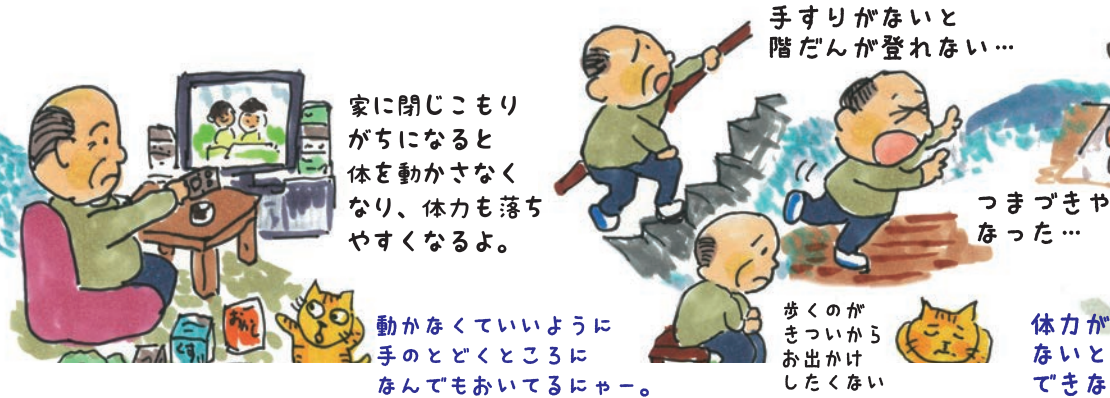
あーめづらしい
にやー
元気じゃない
とお出かけも
できないにや。

積極的に家事を行って
生活活動量アップ！家トレだ！

心地よい
睡眠…

体を動かせばごはんも美
ごはんを食べるのも大事

チャレンジ目標 (やりたいことを書いてみよう！)



家に閉じこもり
がちになると
体を動かさなく
なり、体力も落ち
やすくなるよ。

動がなくていいように
手のとどくところに
なんでもおいてるにやー。

手すりがないと
階段が登れない…

つまづきや
なった…

歩くのが
きついから
お出かけ
したくない
体力が
ないと
できな

みんなで笑って いきいきボールンピック

平成29年11月11日に、第8回いきいきボールンピックを開催しました！

ボールンピックは、今回で8回目を迎えました。当初18チームから始まり年々参加者が増え今年には30チームの参加でした。参加者188名の平均年齢は74歳。その中で、今回の参加者の中で最高齢の方は91歳でした。



すきま時間で 家トレ

動量が減り、筋力の低下をはじめさまざまな生活機能の低下的な生活を送りましょう！



美味しい！
な健康づくり。

コツコツ家トレ目標
(続けられそうな家トレを書いてみよう！)



知っていますか？ 「フレイル」。

日本語は「虚弱」ですが、「フレイル」は英語の「フレイリー（虚弱）」からの造語です。

実は体力の低下は、物事がだんだんと億劫になってきたり、大好きだったお出かけをしなくなったりなど、身近なところから始まっていきます。この体力の低下を含めた、体や心の衰えの多くは、「歳のせい」で片付けられたりします。しかし、早くから、手入れをしたり体操することで、体力が回復したり悪化を予防でき、高齢であっても回復する力が残っています。

フレイル対策としては、週1回の外出や運動を心がけたり、一日10分の散歩や、家事やテレビを見ながらの体操から始められます。家トレをきっかけにして、地域の中での集いの場で刺激し合って、日常生活の中から健康づくり・介護予防を始めましょう。

ドミノ倒しにならないように！



～社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入口です～

地域で健康づくりを始めたいときには、まず相談 /

地域活動サポートセンターゆい

電話 092-941-6809

優勝チーム 町川原2区チーム

町川原2区は、公民館に集まり、日頃からボールゲームを楽しんでいます。その結果が、優勝に結びつきました。賞品は、古賀産のお米や味噌醤油など盛りだくさん！



平成29年度に、古賀市シニアクラブ連合会でもボールンピック大会を開催され、400人は集まり、楽しい時間を過ごされました。このように、地域でボールゲームを取り組んでいる高齢者の方が増えています。そこで、次年度は予選会を行う予定です。 ※地域で取り組みたい方は、地域活動サポートセンターへ相談ください。

介護予防サポーター紹介 音の輪会

音の輪会は介護予防音楽サポーター講座を受講された方々で構成されています。現在、市内12カ所の地域で音楽を通して介護予防に役立つ様々なプログラムを企画して、地域の皆さんと共に楽しむ活動をサポートしています。



日吉台

サポーターのユーモアたっぷりのお話と介護予防に関する豆知識を交えながら、笑顔いっぱい鍵盤ハーモニカの練習に取り組んでいます。また、七夕会、敬老会などの地域行事や小学生との交流などにも積極的に参加して演奏しています。



谷山

地域の高齢者に、まずは公民館に出かけてもらって、楽しい時間を過ごして欲しいと願っています。懐かしのメロディーをサポートによるギター伴奏とオカリナのリードでたくさんの曲を歌っています。



舞の里 にこにこハーモニー

1区集会所でサポーター3名と共に和気あいあいとした雰囲気の中、活動しています。月2回の活動のうち1回は鍵盤ハーモニカ、もう1回は参加者の希望により歌を中心にしたプログラムを組んでいます。



音楽と介護予防に関心のある方、ぜひ介護予防音楽サポーター講座を受講して、私達と一緒に活動してみませんか。

地域活動サポートセンター

ゆいの 出前教室

ゆいでは、ゆい内での活動に加えて、地域(福祉会、シニアクラブ、他)からの要請により教室を地域に出前しています。

出前の教室は、音楽(ハーモニカ、ピアノ、抒情歌)、趣味や学び(絵手紙、野の花アレンジメント、ステンシル、手芸、編物、筆ペン、歴史講話、詩吟)、運動(太極拳、気功)など多数ありますので、是非一度体験してください。



シニアクラブでの出前教室(絵手紙)



福祉会での出前教室(太極拳)

健康お役立ち情報

第2の心臓：ふくらはぎを使う体操をして、血行を更によくしましょう。



転倒予防に足腰を鍛えることの大切さは、よく知られています。かかと上げやスクワットなど行っている方は多いと思います。

今回は、この体操の中で使われている「ふくらはぎ」の血行促進の効果についてのお知らせです。静脈には、灯油ポンプのような弁があって、筋肉が収縮したりゆるんだりすることで、ポンプの役割を果たし、全身に血を巡らせてくれます。ふくらはぎの体操で、指先の血流も改善されます。重力で下に溜まった血液を、全身に送り返してくれる「ふくらはぎ」のポンプ作用が、第2の心臓といわれる由縁です。さあ、しっかりと足の指や足首を動かし、かかと上げなども適度に行い、血の巡りをよくするんだと思って取り組んでみてくださいね。

～住み慣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～

交流会

- ★どうしてこれから支え上手・支えられ上手が必要なの？
- ★歳を重ねても地域で大活躍ってどうやるの？
- ★歳を重ねても住み慣れた地域で安心して暮らしたい。
その願いを叶えるために…皆さんと一緒に考えます。

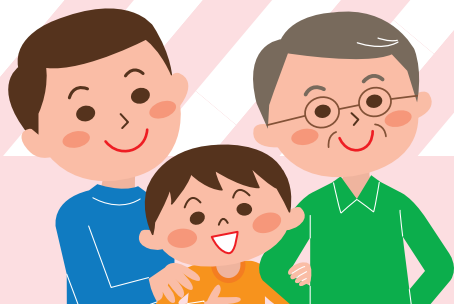
入場無料

H30.3/10土
10:00～12:00

場所 リーパスプラザこが
交流館 多目的ホール

問い合わせ

- 古賀市 介護支援課 092-942-1144
- 古賀市社会福祉協議会 地域福祉係 地域活動サポートセンター内 092-941-6809



地 域 支 え 合 い の

日吉台の活動をご存じですか？

日吉台に仲間と集って元気づくり

日吉台区では、地域の集いの場において、喫茶ひだまり（軽食、ゲーム、おしゃべりなど）、サロン（3か月に1回 お食事会など）や個人の健康・家族の健康を推進できるような取り組みを行っています。また、団体独自の活動だけでなく地域の多様な団体とのつながりとして、団体同士での交流バスハイクや世代間交流も行っています。さらに、お孫さん達が帰省した際に、区の活動と一緒に参加してもらい、夏祭りや餅つきをしたりと楽しい思い出づくりをしてもらい、子や孫たちにとっての故郷だと思ってもらいたいです。

役員さんにお話を伺いました

- 高齢者に様々な地域活動に参加してほしいとの思いもあり、活動のお知らせは必ず2回行っています。1回目は回覧板をまわし、その後、個人個人に声掛けをしたり、手渡しでチラシを配っています。顔なじみの関係をつくり、新しい方が少しでも参加しやすいように行っています。この様なつながりを通して、男



喫茶ひだまり

日吉台区自治会



世代間交流の様子

【地域活動団体】

福祉部、体育部、育成会、高齢者学級、女性学級、シニアクラブ、同好会（コーラス、気功、鍵盤ピアノ、俳句会、ストレッチなど）

性の参加者がさらに増えることを望んでいます。

- 一番の課題は次世代リーダーの発掘です。現リーダーの方々は活動的で知識も豊富です。新たなリーダーが育っていくことを期待しています。

また、役員同士の懇親会等も行い、日頃苦勞されている役員さんとの絆を深めています。

そのことで、役員同士がさらに一丸となり、より一層会としての運営がしやすくなりました。



同好会：気功の活動

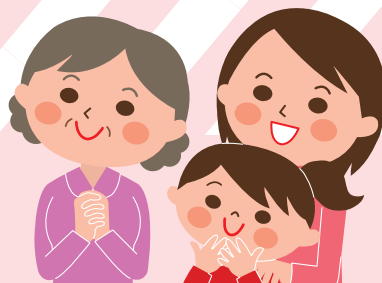
かわりが、日常の人と人とのつながりを深めています。また、困ったときにはクラブを超えて助け合っています。

日吉台区のここがすごい

- 地域に様々な部やクラブ活動があり、それぞれが年間計画を立て行事を企画しています。参加者の方は、自分がやりたい活動に参加しています。またそのか

- 日吉台には、知識や豊かな経験と人脈を持つ方々がたくさんいらっしゃいます。その方々が各クラブ活動のリーダーとなり、やる気満々で楽しい活動を展開していただき、多くの人を元気にかけています。

モデルご紹介



100円玉の会… ご存知ですか

北区公民館で月2回 第2・4水曜日 行われています。

毎回お手玉体操と音楽レクレーション(鍵盤ハーモニカ・歌)を行っています。時々、フラダンスや盆踊りの練習も入ったり、運動も卓球バレーやストレッチ体操など先生を招いて教えてもらったりもしています。健康測定をやったときは、多くの市民の人が集まってくれました。

お楽しみ活動の後は、30分間お茶タイム。みんなで、スイカや柿、漬物など手作り品や頂き物を持ち寄りして、季節を感じながら、楽しく会話を弾ませています。

会を立ち上げられた スタッフの方に お話を伺いました

会は平成28年5月に発足しました。瀬尾さんは「100円玉だけ持って、おしゃべりだけでもできる場所がほしい」という熱い想いをもたれていました。

その想いに共感されたのが平さんでした。二人で行政に相談したところ、ちょうどその頃に介護予防の一環として推進されていたのが鍵盤ハーモニカでした。



100円玉の会



お二人の想いと行政の政策のタイミングが見事に合い、会の発足につながりました。

参加者の声は

- いつも楽しみに来ています。
- ここに来るのが健康の秘訣です。
- 100円玉の会がある日は、朝起きたらワクワクします。
- 最年長の方は90歳です。
- 家にいても何もすることがないので、月3回あるといいですね。

100円玉の会 ここがすごい

地域の一人の熱い思いに、次第に共感する方々が増えていき、その方々が古賀市が行うサポーターの養成講座に参加され、会が始まりました。その後も、参加者の方々が、様々な養成講座に参加しながら会を盛り上げています。また、地域ではできないことは、相談に出かけ、古賀市が行う出前講座や鍵盤ハーモニカや健康測定など、行政と連携した事業を取り入れたり、人脈を使って講師を呼んだりして、健康づくりに取り組まれています。



連載まんが ご近所さん物語

ご近所さん物語は、「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。



3話 いっしょにいきましょう



4話 かわいいですね



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(レース調のコースター・ティッシュケース)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30年2月13日～3月13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