

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あい
最期まで安心して暮らせるまちづくり

P2.3 古賀市地域活動サポートセンター「ゆい」

P4.5 ゆいさぽビギナー教室 受講生募集

P6.7 ゆい出前講座とは??
ゆい出前講座の紹介

P8 〔連載まんが〕ご近所さん物語（感想など募集のお知らせ）

古賀市地域活動サポートセンター「



地域活動サポートセンター「ゆい」は、 最期まで安心して元気に暮らせるまちをめざした

活動①

地域介護予防・生活支援の
啓発・情報提供

●外出促進事業

「おでかけハンドブック」作成
*外出促進事業の事務局が地域活動サポートセンターになります。



●地域活動サポートセンター活動の啓発

①フェイスブックでセンターの活動の様子を発信



②センターの掲示板やチラシで地域活動の情報やサポーター募集の情報を発信

●介護予防・生活支援の普及に関する講師派遣



活動②

地域支えあい
ネットワークの構築

●介護予防と生活支援の活性化を協議する、地域支えあいネットワーク(協議体)の構築支援

●生活支援コーディネーター配置

- ①介護予防や生活支援の地域情報収集
- ②高齢者等の地域課題の明確化
- ③協議体のコーディネート

●地域カフェの企画・運営

地域活動の広がりやコーディネーター協力員の育成をめざし、地域活動ワークショップを行います。(月1回)
*地域活動に関心のある方は、だれでも参加できます。



●地域支えあいネットワーク情報誌の作成(年間3回発行)

地域で行われている支えあい活動や生活支援の情報が満載



●地域活動サポートセンター運営委員会

年間3回、運営委員の方と共にセンターの活動について協議をしています。
*協議内容は古賀市のホームページに公開しています。

活動③ 地域

人材育成

●介護予防サポーターの育成

①介護予防運動・音楽サポーター養成講座、フォローアップ講座



②ゆいさぼ教室

ビギナー教室・サポーター教室
*ビギナー教室を6月から開始します。詳しくは本誌6・7ページをご覧ください。



③介護予防サポーター研修・ちょいサボ研修
介護予防サポーター登録のためには、研修が必要です。

- ・介護予防サポーター研修、登録会(年度末)
- ・ちょいサボ研修

④ライフプランニング講座

高齢期の充実のために、自分を振り返りながら、これからのプランニングを行う講座です。

ゆい」は、どんな活動をしているの？

住み慣れた地域で支えあい、
介護予防・生活支援活動の拠点です



社会資源の開発

資源の見える化

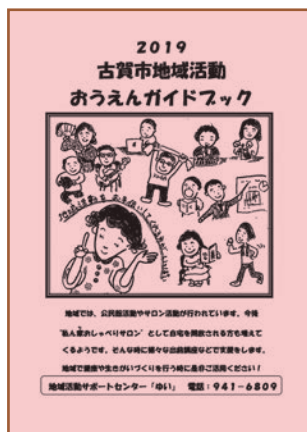
●介護予防教材の作成

古賀市で推進している介護予防活動を、テキストやパンフレットにして普及を行っています。必要な方は、ご相談ください。(有料教材あり)



●地域介護予防・生活支援活動の見える化

(見える化マップ作成・地域おうえんガイドブック作成)



役員の皆さん、朗報です！！
サロン等地域活動で「この次 何しようかなあ～?!」とお悩みのとき、是非ご活用ください。

活動 ④

交流の場の構築・提供

●地域の集いの場支援



●高齢者の交流イベント企画

サポーターや市民団体の皆さんと交流の場を作っています。

①いきいきボールンピック大会



②活き生き音楽交流会 等

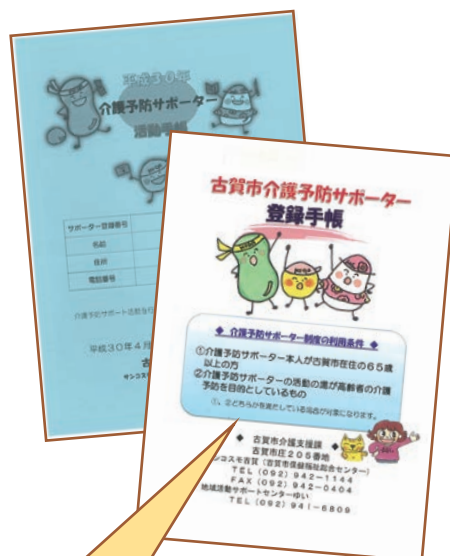


活動 ⑤

活動地域と社会資源のマッチング

●介護予防サポーター事業

地域や施設と介護予防サポーターをマッチングします。



●サポーター延活動人数
2,818人
●サポーター延支援者数
15,132人
(平成30年1月現在)

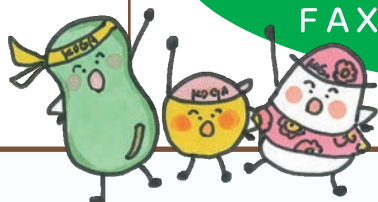
●地域介護予防・生活支援相談

●出前講座等の調整・マッチング

* ゆい出前講座は、
本誌4・5ページをご覧ください。

古賀市地域活動サポートセンター「ゆい」

住所：古賀市庄316番地 (サンコスモ古賀 横)
TEL：092-941-6809
FAX：092-941-6808



2019年
6月開校

ゆいさほビギナー教室 受講生募集



地域活動サポートセンター「ゆい」では、高齢者を取りまく地域の介護予防と生活支援の活性化のために「ゆいさほ教室」を開催し、介護予防サポーターを養成しています。

2019年6月より「ゆいさほビギナー教室」が始まります！「ゆいさほビギナー教室」は、介護予防サポーターさんが指導・支援する教室です。どの教室も、今まで経験されたことがない初心者の方が対象です。楽しく学んで、地域の生きがいづくりや健康づくりなど、社会参加のきっかけづくりをしませんか。

コース名	内容	指導サポーター	開催回数/年	募集人員	準備するもの
ハーモニカ	ハーモニカの吹き方を学び、簡単な曲の演奏や合奏をします。	内田 政子	12	15	ハーモニカ
野の花アレンジ	お庭などに咲いている身近な草花をつかったアレンジメントを作ります。花器も身近な物を使って手作ります。	佐々木 洋子	12	10	材料代実費
ステンシル	型紙を台紙や布などに当て、その上から好きな色の絵の具をスポンジで叩いて色をつけます。	片山 田鶴子	12	15	材料代実費
囲碁	囲碁のルールや定石を学びます。	サポーター	12	4	
太極拳	呼吸法・姿勢・演舞など太極拳の入門初級を学びます。	サポーター	12	15	動きやすい服装
詩吟	呼吸法・発声法、また漢詩の時代背景や歴史なども学びます。	野中 正吉	24	10	資料代実費
鍵盤ハーモニカ	鍵盤ハーモニカの使い方を学んで、簡単な曲を演奏・合奏します。	金山 志保子	24	10	資料代実費 ※鍵盤ハーモニカは古賀市から貸与します
初めての花・野菜づくり	ゆい菜園で季節に合わせた花・野菜を育てます。	石橋 喜代人	24	5	
健康麻雀	対戦しながら、麻雀のルールを学びます。	サポーター	12	8	
パソコン	自治会活動などに役立つ簡単なチラシや名簿などの作り方をワードやエクセルで学びます。	サポーター	18 (6カ月)	15	ノートパソコン 資料代実費 USBメモリー
50代・60代から始める体力アップ	クィーンやアバ、ビートルズの曲に合わせてステップやストレッチ・筋力トレーニングします。	大嶋 真貴	12 (6カ月)	10	動きやすい服装 水分補給の飲み物 タオル ※量の部屋で行うので室内靴は不要



鍵盤ハーモニカ



太極拳



パソコン



野の花アレンジ

新規 声を出してみんなで読もう群読

朗読する詩や物語などについて語り、心をこめてみんなで声に出して朗読します。
【指導サポーター】 碓 幸子 【開催回数】 24回/年 【募集人員】 10名
【準備するもの】 資料代実費



新規 短時間で出来る簡単手芸

地域の福祉会や自治会活動の中でも短時間で出来あがる手芸品を作ります。
【指導サポーター】 高良 友子 【開催回数】 12回/年 【募集人員】 10名
【準備するもの】 材料費実費



新規 思い出語り 絵はがき

毎月、季節や日常を反映した「テーマ」に沿って語りあい、自分の思い出の絵をはがきに描きます。12回終了すると紙芝居に仕上がります。
【指導サポーター】 成本 茂、成本 由紀子 【開催回数】 12回/年 【募集人員】 10名
【準備するもの】 材料費実費

新規 ギター弾き語り

青春時代に一度は手にして断念したギター。もう一度あの頃の夢にチャレンジしてみませんか？ギターを弾きながら懐かしのフォークソングや昭和歌謡を歌えるようになる初心者向けの教室です。
【指導サポーター】 田上 良二 【開催回数】 12回/年 【募集人員】 5名
【準備するもの】 ギター、資料代実費



新規 男の家庭科教室

日常生活における簡単な料理、掃除、洗濯、裁縫、買い物のしかたなどを学び、男性の生活力をアップします。
【指導サポーター】 日高 道子 【開催回数】 24回/年 【募集人員】 15名
【準備するもの】 裁縫キット、資料・材料費実費、エプロン・三角巾



50代・60代から始める体カアップ



ステンシル



短時間で出来る簡単手芸



思い出語り 絵はがき



健康麻雀



初めての花・野菜づくり

※ゆいさぼビギナー教室の申込に年齢制限はありませんが、これまでに「地域活動サポートセンターゆい」で同様の教室に参加された方は申し込みできません。
※施設使用料が1回 350円かかります。

受講のお申し込みは地域活動サポートセンター「ゆい」までご連絡ください
TEL : 092-941-6809

地域活動サポートセンター ゆい 出前講座

講座名	内 容	活動時間
ハーモニカ	ゆいメンバーの懐かしい曲を聴き、楽しく歌いましょう。 ハーモニカをお持ちの方は一緒に演奏しましょう。健康づくりにも！	1時間半程度
パソコン	年賀状や簡単な文章作成などを学びましょう。パソコン(ワード、エクセル)は各自持参ください。数名集まったらまずご相談を。	2時間程度
太極拳	ゆいメンバーの実演後、入門初級を学びます。 呼吸法や下肢筋力増強などで健康づくりを楽しく目指します。	1時間半程度
健康麻雀	脳の機能を維持し、認知症予防にも繋がります。 仲間と楽しく交流しませんか。	2時間程度
季節の絵手紙	季節の草花・野菜や風景などを描き、葉書(年賀状)や封筒などを 作成しましょう。親しい方にどうぞ。	1時間半程度
鍵盤ハーモニカ	ゆいメンバーの演奏後、体験します。基本的な演奏(指使いや吹き方)を 楽しく学びましょう。呼吸機能(肺活量)や嚥下機能(飲み込む力)などの 改善にもつながります。	1時間半程度
歴史講話	古賀市などの歴史を楽しく学びましょう。知りたい講座をご希望ください。	1時間半程度
野の花 アレンジメント	庭などに咲いている自然の草花を生けます。 身近なものを使い、花器にも一工夫して素敵な作品が出来上がります。	1時間半程度
詩吟	詩吟の歴史や呼吸法・発声法などを学び、ストレス解消や 認知症の予防にもつながります。	1時間半程度
歌声の集い 懐かしの名曲	懐かしく心に残る曲をみんなで楽しく歌いましょう。 ～雨降りお月さん、夏の思い出、浜辺の歌、浜千鳥、ペチカ～	1時間半程度
簡単手芸	身近な材料を使って、簡単で可愛い手芸品を作ります。 楽しく一緒に手作りしませんか。	2時間程度
ステンシル	葉書や台紙に、用意された型紙に色塗りして好きな作品を作ります。 Tシャツやバックなどにも作成できます。	2時間程度
気功	「気」のトレーニングにより、新進のバランスを回復・調整する技術です。 呼吸法・ストレッチ・瞑想などを行います。	2時間程度
みんなで歌う 昭和歌声喫茶	懐かしの昭和歌謡を、スクリーンに映し出された歌詞を見ながらギターの 伴奏でみんなで楽しく歌います。 ※飲食をされる場合は各自でご準備下さい。	1時間半程度



ゆい出前講座とは??

ゆいの介護予防サポーターが、皆様の地域の公民館(福祉会、シニアクラブ、成人学級など)や高齢者施設などの集いや行事に伺い、一緒に活動します。

出前に伺うのは介護予防サポーターの方なので、ご希望の日時に沿えない場合もあります。日程等については地域活動サポートセンター「ゆい」にてご依頼者、介護予防サポーターとの調整をいたします。

また、講師料は無料ですが、講座によって、材料費や資料代の実費がかかる場合や、ご依頼者に準備していただくものがある場合もあります。

まずは地域活動サポートセンター「ゆい」までお気軽にご相談下さい。

《出前講座受付の流れ》



お知らせ

平成30年度外出促進事業の後期抽選会を、2月5日に行いました。田辺市長が丁寧に抽選し、100名の方に古賀市特産品や健康グッズが当たりました。応募され前期・後期の抽選にはずれ、おでかけ大賞にも該当されなかった方は、参加賞がございます。地域活動サポートセンターゆいまで、お越しください。



商品は地域活動サポートセンター「ゆい」でお渡しします！

参加賞受付期限
2019年5月末まで

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。



11話 お三人様サイズへ...

ゆきおさん、ひろこさん二人の生活には食器がタダすぎますね。

どういたす、子どもたち家族で使ったし。

これは、子どもがつかっていたお茶碗、なつかしいですね。買ったあげたら、お二人でいいんじゃないか。

どうだね、でも、おそろい整理してもいいんじゃないか。

ゆきおさんと、ひろこさんは、家族4人で使っていた食器を、2人で使う物だけ残して、整理することにしました。

こんなに便利な食器があったのね。思えば、いっしょに、すごいの、悲しい...

いきこさん、かたづけたい二人は、ちょっとさみしくなりました。

12話 ワンコインおすそわけコーナー

りょう君、昨日、ひろこさんと食器の「おすそわけ」コーナーで、ひろこさん、すてまねずさみしくなりました。

どういたすか、どうだね、その食器、ここで、100円で、おあげしたら。

りょう君のお店で、ワンコイン、おすそわけコーナーを作ることにしました。

まあ、やってみよう。後、たいてい、7にしてもらうために、100円で、おあげしたほうがいいです。

りょうくん、ありがとう、100円は、もらったんだけど、おすそわけコーナー、どうだね...

次の日から、ワンコイン おすそわけコーナーは、お客様の目にとまるようになりまして。

お茶碗、お茶碗、オーケー、100円で、いい。

この食器、すてまね...

「食器整理して、とき、さびしかったけど、りょうくんのおかげで、おかげのお役に、たてに気分、いい、ありがとう。」

今日は、10個売れました。みんな感謝されましたよ。

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いきたいと思ひます。
感想やご意見はいつでもお寄せください