

地域支え合い ネットワーク通信

やっぱりつどいたい。



住み慣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 やっぱりつどいたい。

P4 私たちは、地域活動を楽しくサポートしています

P5 私たちは地域活動を応援しています!

P6.7 健康寿命を延ばそう!～血圧編～

P8 〔連載まんが〕ご近所さん物語 (感想など募集のお知らせ)



久保区福祉会

鍵盤ハーモニカに取り組んでいます！！



服部 哲治さん

● 活動者の思い

公民館が使えるようになると、普段の参加者から活動はいつ再開するの
かという質問が多くあり、感染対策を取りながら活動を再開しようと思
いました。

コロナウイルスの流行前に比べると、参加者は少し減っていますが、感染
予防対策に気を付けながら活動を行っています。

● コロナ禍で工夫していること

- 鍵盤ハーモニカを弾くときも、マスクを外さない工夫
- 公民館内の換気を十分に行う。
- 活動中の参加者同士の間隔をあける。
- 参加案内のチラシを福祉員で配布し、参加人数を事前に把握



さや田地区

～屋外を活用～ 団地内ウォーキング！！



区長
北山 博久さん

コロナ禍で更に薄くなってきた地域交流（顔の見える関係）の一步として、
団地内ウォーキングを始めました。活動当日は子どもから高齢者まで50名
程の参加がありました。地域での生活において、困ったときに相談できる
場所や人がいることは安心です。そのきっかけになればと思っています。
これから、健康づくりの視点や、さまざまな世代がゲーム感覚で取り組
める個人カード作りなど工夫を凝らし、地域交流活動として、盛り上げて行
きたいです。

● コロナ禍で工夫していること

- 屋外活動に絞り考えました ・グループ分けで密の回避
- ウォーキング中の一定距離の確保
- ひとりでもできる健康づくり(公民館入り口でのコースの周知)



ウォーキングコース測定中

新型コロナウイルスの蔓延により、今まで活性化していたつどい場所の活動が停止し、復活が難しい地域も出てきています。それに伴い、シニアの気力・体力・認知力の低下が深刻な課題となってきました。新型コロナウイルスは、私たちに、改めてつどうことの素晴らしさを感じさせてくれました。ここで、コロナと闘いながら、考え工夫し、つどうことを選択した活動をご紹介します

古賀市シニアクラブ連台会

集まれなくても成功させたい！ボールンピック



嘉藤 正昭さん

平成30年度より古賀市から一部委託を受けて活動しています。新型コロナウイルス感染拡大で、みんなで集まったの大会ができませんでした。役員やスタッフ、介護支援課（現健康介護課）で協議した結果、リモートでの開催を決定しました。“そんなことができるものか？”と不安はありましたが、たくさんの方々のサポートによって開催することができました。

● コロナ禍で工夫していること

- ① ソーシャルディスタンスを保つ
- ② マスク着用・消毒・検温・換気等
- ③ エキサイトしても大声を出さない
- ④ 映像を通して相手を称える



ひばり苑

ご近所カフェ 自宅を開放したつどいの場！！



井上 博子さん/安武 洋子さん

活動再開の大きな後押しは、「今日は開いとうと?」「いつから始まると?」の参加者からの声と、体力の低下に不安がありました。感染予防を守りながら、「楽しく集う場」と思い再開をしましたが、コロナの感染が拡大するばかりで緊急事態宣言も4度目となり、その都度休みの状態です。「今日は開いとうと?」の声に一日も早く「開いとうよ!!」と答えたいと思っています。

● コロナ禍で工夫していること

- ・ 消毒、検温、距離の確保、飛沫予防シート、マスク着用
 - ・ 換気(定期的な窓の開放) ・ 接触を少しでも避ける活動の工夫
- ※ マスクを忘れる参加者もありましたが、予備のマスクを準備し対応していくことを習慣化しました。



私たちは、地域活動を楽しくサポートしています



介護予防音楽サポーター

地域のつどいの場で行う鍵盤ハーモニカや歌などの音楽活動の支援をしています。音楽を通して介護予防を推進しています。



介護予防運動サポーター

地域のつどいの場で行う運動活動や出前講座、ボールピック大会など、運動を通して介護予防の推進をしています。



介護予防ゆいサポーター

地域活動サポーターセンター「ゆい」で行われている「ゆいさぼ教室」で、サポーターをめざして活動を行っています。地域や施設等からの出前講座等の依頼も受付しています。



介護予防ご近所カフェサポーター

小さなサロン(ご近所カフェ)で、支援を行なっています。



介護予防デジタルサポーター

デジタルの知識を活用して介護予防活動を行います。介護予防推進のためのデジタル教材の作成、リモートで行う介護予防活動の支援、これからスマホを持ってみたい高齢者向けの出前講座などを行います。

介護予防高齢者施設サポーター

古賀市の高齢者施設で簡単な手伝いや話し相手、活動の披露や指導などの支援をしています。



介護予防サポーター195人(令和3年9月現在)

私たちは、地域の健康づくりを楽しくサポートしています

健康づくり推進員

私たちは、地域での健康測定（体組成、握力、血圧など）や健康に関する情報提供をし、地域のみなさまの健康づくりのお手伝いをしています。地域で健康測定をしませんか？気軽に声をかけてください。

一緒に健康づくり
しませんか？



健康に
ついて知って
楽しく大事です



皆さんに
お会いできるのを、
楽しみにしています



健康測定して
みませんか



健康づくり推進委員46人(令和3年9月現在)

私たちは地域活動を応援しています!



笹野保健師・
濱田保健師

古賀市で活躍する介護予防や健康づくりのサポーターさんはみんな元気いっぱいです。サポーター活動を通して健康度がアップしています!



崎田ソーシャルワーカー&
安武生活支援コーディネーター
(古賀北中学校区担当)

“もっと多くの市民の方々と地域活動と一緒にやっていきたい”私たちの願いです。人との出会いは、人生100年時代を生き抜くための大事な財産です。



梅谷第1層生活支援
コーディネーター

シニアが元気な地域は豊かな地域です。そのキーワードは、「地域をつなぐ」「顔の見える関係づくり」「活動者の相談相手」「地域課題の発掘分析」。私たち生活支援コーディネーターは、その努力を惜しみません。



山本生活支援コーディネーター&
原ソーシャルワーカー
(古賀中学校区担当)

“古賀市を市民の笑顔で満開にしたい!”そのために、私たちは地域を駆け巡ります。あなたの笑顔が、周りを笑顔に、元気にしてくれます。



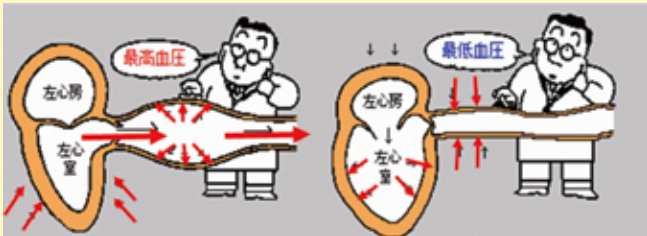
“ちょっと地域に貢献したい、恩返しをしたい”市民の皆さまのこのような想いを、私たちは地域に探しに行きます。このような社会貢献活動は、自分の人生を豊かにしてくれます。

多田生活支援コーディネーター&田中ソーシャルワーカー
(古賀東中学校区担当)

健康寿命を延ばそう! ～血圧編～

■ 血圧とは

血液が血管壁を押しやる力のことです。血圧は、身体のすみずみまで血液を循環させる原動力です。血液中の酸素や栄養を運び、全身に栄養を届けることができます。



■ 血圧の影響を受けやすい臓器

脳



脳梗塞

脳出血

心臓



心筋梗塞

これらの臓器の特徴

- 血液量が多い
- 細い血管が多く、ダメージを受けやすい

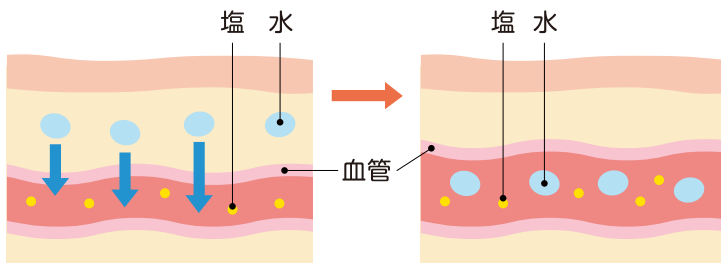
腎臓



腎不全

■ 血圧が上がる原因は何だろう? どんなことに気をつければいいの?

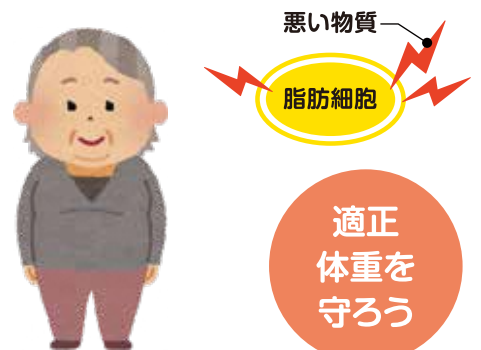
- ① 塩分の取りすぎ … 塩分は水をよぶ。
(塩辛いものを食べると、喉が渇き水を飲みたくなる。)



血液中のナトリウム量(塩分量)が増えると、細胞からたくさんの水分が血管内に入り、血液の量が増える。血液の量が増えると、その血液を全身に送るために心臓の負担が増える。その状態が長く続くと血圧が上がる。

減塩に
努めよう

- ② 太ると血液量が増える。



全身の血液量は、体重の1/13
(例)体重60kgの人…4.6ℓ

太ると脂肪細胞(内臓脂肪)から出る物質が血管を傷めたり、血圧を上げる。

■ まずは自分のからだを知りましょう

- 家庭でも血圧を測ってみましょう

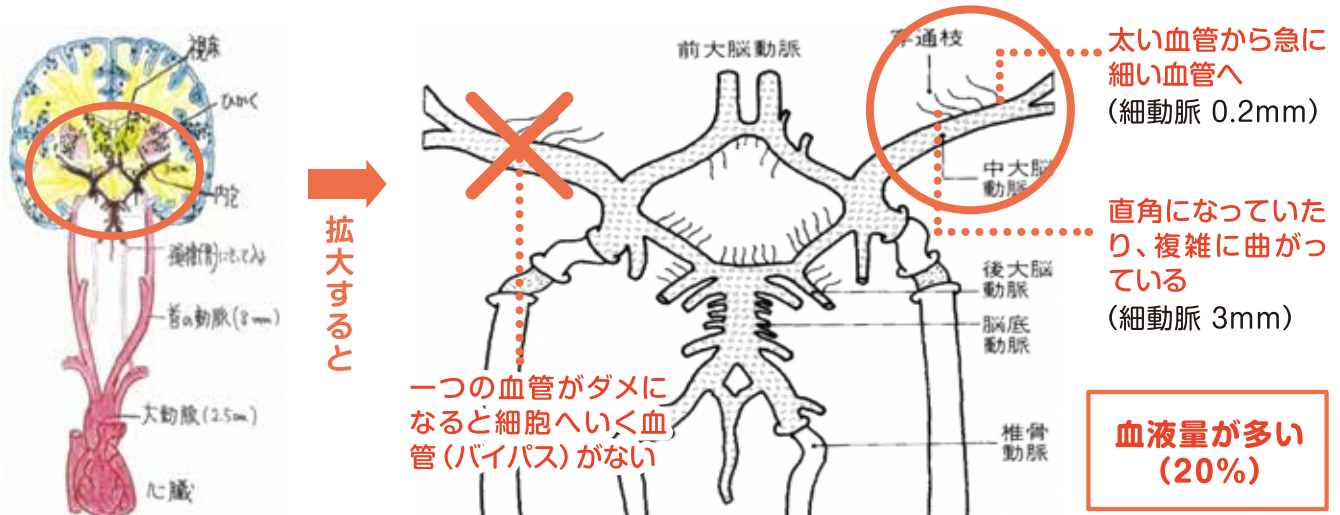
ポイント

- ① 朝と夜の1日2回
- ② トイレはすませてから
- ③ いすに座って1～2分安静に
- ④ はかる腕は心臓と同じ高さに

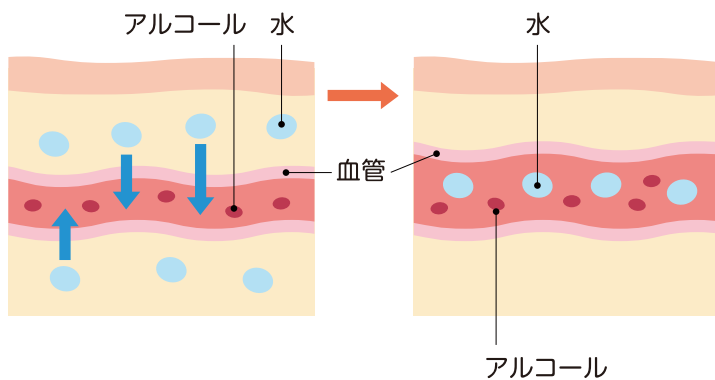


- 薬は忘れず飲みましょう。
かかりつけ医の定期受診も忘れずに!
心房細動や脳塞栓症のリスクがある方は、普段飲んでいる薬を先生の指示に従って内服しましょう。
また、定期的に心電図検査を受けましょう。

■ 脳の血管構造を見てみましょう！



③ アルコール … アルコールも水をよぶ。 (塩や砂糖と同じように細胞から水を奪ってしまう。)



適量飲酒

- ビール … 中びん1本
- 焼酎 …… 0.6合
- 日本酒 … 1合
- ワイン … 1/4本

適量飲酒を心がけ、週2日は
休肝日を守ろう！

④ たばこ



禁煙に
取り組もう

ニコチンの作用により
血管が収縮し、血圧が上がる

⑤ 交感神経・ホルモン

過労や緊張状態の持続、睡眠不足などにより、交感神経が興奮したり、ホルモンバランスが崩れることにより血圧が上がる。

睡眠や休息を
十分に取ろう



⑥ 遺伝的要素

遺伝や体質も血圧上昇に関係する。

■ 毎年、健診を受けましょう！

まずは、自分自身のからだの中を知ることが大切です。

健診の結果をもとに、市の管理栄養士や保健師の保健指導を個別に受けることができます。また、治療が必要な方は、重症化しないためにも早めに医療機関を受診しましょう。

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。



23話 やっぱりみんなにあいたい



24話 みんなでつどいませよ



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または、御持参下さい。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活性化を図って行きたいと思ひます。
感想やご意見はいつでもお寄せください

【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番地 TEL:092-941-6809 FAX:092-941-6808 Mail:yui@city.koga.fukuoka.jp