

字謝名堂で住民主体の「いきいき100歳体操」がスタート!

字謝名堂では、地域の皆さんが中心となって週に一度の「いきいき100歳体操」が始まりました!参加者からは「手強いがないと車の助手席に乗れなかったのに、自力で乗れるようになった」「毎週この時間が楽しみ」といった嬉しい声が届いています。体操の後には、30分ほど“ゆんたく”を楽しみ、笑顔で帰られるのが恒例となっています。

今後は、このような【通いの場】を広げるために、「地域のつながりをお手伝いするスタッフ」としてSC（生活支援コーディネーター）を導入していきたいと考えています。

SC（生活支援コーディネーター）とは



- 「通いの場」や「ゆんたくの場」をはじめたいときに相談にのる
- 地域の集まりがうまくいくように、運営のお手伝いをする
- 困っている人と、助けられる人をつなぐお手伝いをする
 というように、“みんなで助け合える町”をつくるサポーターです

なぜ、地域に通いの場を作る必要があるの？

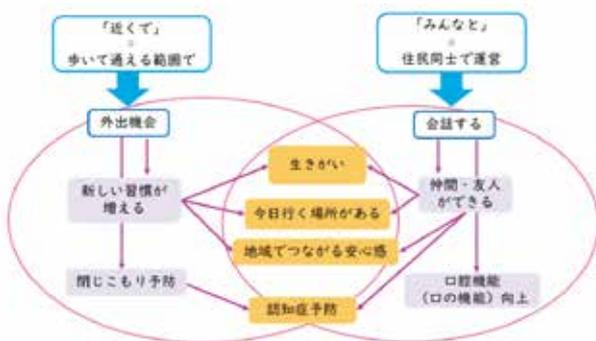
国の方針で、要支援の方々には地域で住民主体の介護予防に取り組むよう求められており、本町もこの方針に沿って進めていきます。今後、デイサービスは専門職による支援が必要な方が通える体制へと変わっていく予定です。現在、町内のデイサービスは利用を希望する方が多く、空きを待つ状況が続いています。本当にサービスを必要とする方が利用できるよう、地域全体で支え合う仕組みを築いていくことが大切です。

はじめてみませんか??みんなで週に1回通える「通いの場」や「ゆんたくの場」

- 仲間とおしゃべりしたり、体操をしたり
- 自分たちで自由にあつまる場なので、保険料の負担もなく、**お金もかかりません!**
- 元気で楽しくすごすことが、一番の健康づくりです!
- 地域のつながりが、これからの福祉のカギに!

「どうすればいいの?」と迷ったときは、地域包括支援センターへ、お気軽にご連絡ください。

ご近所で健康づくりをするメリット



お問い合わせ 地域包括支援センター（福祉課内） ☎985-7124