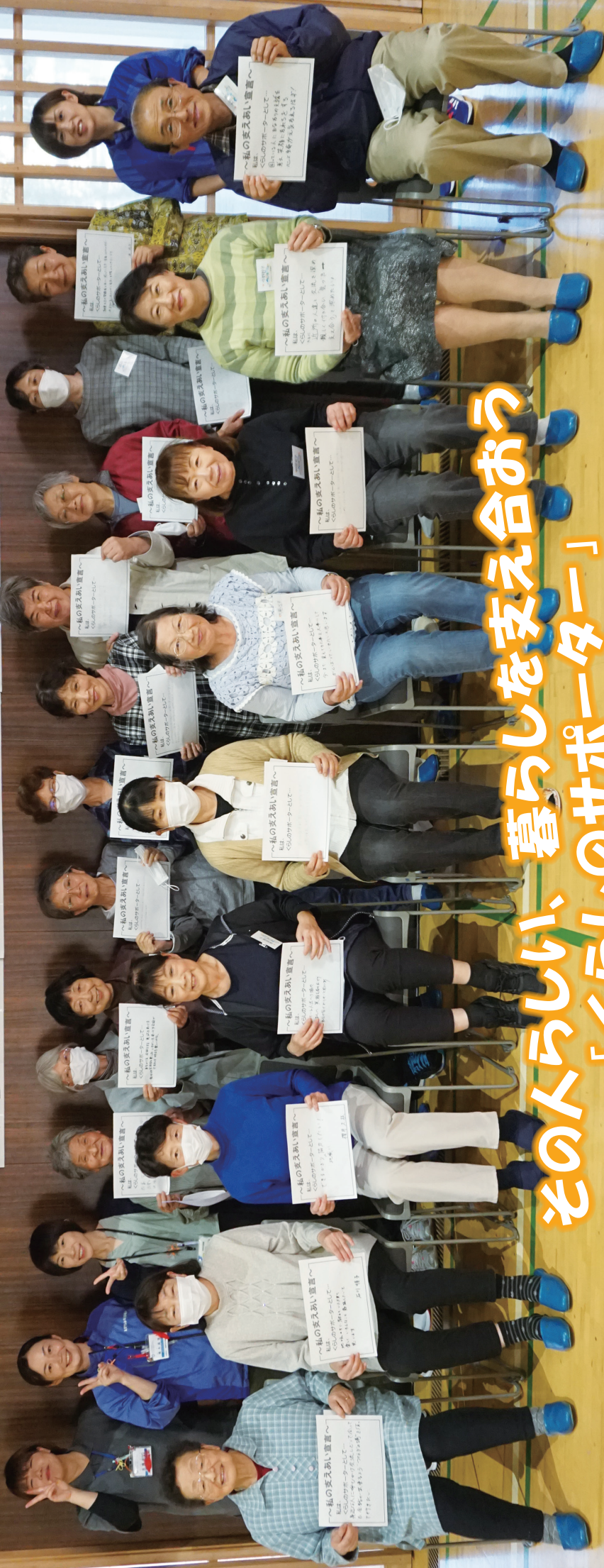


おげんきでですか！

くらしのサポーター養成講座



暮らしを支え合おう
「くらしのサポーター」
その人らしい、暮らしの

美里町の「お宝」を紹介します！

暮らしの中のさりげない見守り・助け合い・健康づくりや介護予防など世代を問わない活動はたくさんあります。

その1

ハーモニカで人生より豊かに！

息を吸ったり吐いたり、深い呼吸で演奏するハーモニカは、健康づくりはもちろん、認知症予防にも効果的と言われています。このハーモニカを男女14人で奏でる「ドレミの会」さん。結成18年の仲間の絆は強く、さまざまな出来事にも知恵と笑顔で乗り越えてきました。ハーモニカはポケットにも入る小さな楽器ですが、大きな存在であり仲間をつなぐ宝物です。

「助け合い、何でも言い合える仲間。人生がより豊かになった」とみなさん。

最近では地域の行事等に引っ張りだこ。ドレミの会としては5年ぶりのコンサートを12月10日（日）に美里町文化会館で開きます。開演午後1時30分、入場無料。「心を込めてハーモニーを届けたい」と張り切っています。



「ドレミの会」のみなさん

その2

社会福祉法人も地域の一員！

「地域の高齢者の方々が人や地域とのつながりを持ち、生きがいのある生活を送れるよう応援したい！」そんな思いから、社会福祉法人南郷福祉会では、地域貢献として、いつもはお休みの日曜日のデイサービスルームを会場に月1回、地域の交流の場“なんごう活きがいデイサービス(仮)”を企画。初回は、南郷地域の24人が参加し、体操やゲームで身体を動かしたり、買い物へお出かけしたりと交流を楽しみました。現在、試行的に開催していますが、今後は定期開催を検討中とのこと。

「社会福祉法人も地域の一員として、できることをできる範囲でしていきたい。地域の高齢者の日常の楽しみきただてあきひろの一つになるといい」と担当の北館昭裕さん。社会福祉法人による、支え合いの地域づくりが動き出しています。



“なんごう活きがいデイサービス(仮)”の様子
(主催：社会福祉法人 南郷福祉会)

※対象は、南郷地域にお住まいの70歳以上の方。介護保険を利用していない方も参加できます。

令和5年度くらしのサポーター養成講座を開催しました!



▲第1回(9/19)

【私も地域も笑顔になれるコミュニケーション】



▲第2回(9/26)

【高齢者のココロとカラダの変化～自立支援って?】

9月19日から開講した『くらしのサポーター養成講座』。今年度は、30人が受講し、くらしのサポーターとしてのスタートラインに立ちました。くらしのサポーターの役割は、①気づく(ニーズキャッチする)・②つなぐ(必要な機関へつなぐ)・③支え合う(支え合う活動を実践する)・④協働する(課題解決に向け、仲間とチカラを合わせる)・⑤広める(支え合いの輪を広げる)の5つです。

最終回では、支え合い活動の立ち上げ企画を模擬体験。受講生からは、「“ちょっと困った”を声に出せるためにも、まずはつながりづくりが必要」、「くらしの“ちょっと困った”のサポートに向け、困りごとが相談できるしくみも必要」等の意見が出され、今、地域で求められている新しい支え合い活動が少しずつ見えてきました。



▲第3回(10/3)

【『私、認知症なの』と言える地域に】



▲第4回(10/10)

【昨年度受講者に学ぶ、くらしのサポート】



▲第5回(10/17)

【地域で支え合いながら暮らすために】
～認知症サポーター養成講座～

令和5年度いきいき元気サポーター養成講座開講!

今年度よりスタートした『いきいき元気サポーター養成講座』が、11月7日に開講しました。この講座のテーマは「介護予防」。自分自身の健康づくりを行いながら、地域においても高齢者の健康づくりを支えることのできる「いきいき元気サポーター」を目指し、地域づくりの要素を含んだ介護予防について知識を深める講座です。受講後は、地域において介護予防の普及・啓発等の活動を実践する予定です。



▲第1回(11/7)

【フレイルってなに? 通いの場ってなんだべ?】



▲第2回(11/14)

【いきいき百歳体操の効果を確認】



▲第3回

【通いの場さ、行ってみっぺし~!】

