

ささえあいの まちづくり通信



第2号

令和3年2月発行
久御山町社会福祉協議会

新型コロナによっていつもとは違った新年を迎えられたのではないのでしょうか。ですが！こんな時だからこそ、できることを考えて**こころもからだも**負けずにいきましょう！

やっています！

ささえあいのまちづくり会議

みんな でつくろう安心して いきいき暮らせる福祉のまち

新型コロナの影響により一時中断していた「まちづくり会議」ですが、8月から再開しました。

8月には、現在見直し中である「地域福祉計画」の基本理念について役場から説明をしてもらい、参加されたみなさんがどう考えるのかを話し合いました。

「**みんな**」とは、住民のみなさんだけでなく役場や社協、専門職、企業などそれぞれに役割があり、分断されることなく連携して一緒にやっていくことが大切という意見でまとまりました。



☆さりげない見守り

話し合いのなかで「さりげない見守り」からちょっとしたおせっかいが大切では？という意見があり、「さりげない見守り」についても話し合いました。

- 散歩や買い物に行くときはいつも同じ道を通るようにすると異変があった時に気づきやすい。
- わざわざ見守りに行くことはできなくても日常の暮らしのなかで「向こう三軒両隣」くらいなら気づくこともあると思う。
- 続けるためには見守る側も見守られる側も互いに負担感がないことが大切。
- 井戸端会議は情報交換の場所になる。などなど活発な意見が出ていました。

*新型コロナによる緊急事態宣言発令のため1月のまちづくり会議は延期になりましたが、次回は3月頃の開催を考えています。日程が決まり次第あらためてお知らせします。

☆座談会もやっています！



一緒に体操する仲間作りをしたい！



料理が得意！地域で手伝えることないかなあ？

裁縫大好き！同じような趣味の人もいるかしら？



地域の課題解決の方法や、やってみたいこと等なんでも構いません。できないことを考えるより、できることを一緒に考えてみませんか？生活支援コーディネーターが地域にうかがいます！



専門職への

アンケート



昨年4月に久御山町内の介護保険事業所の方に利用者（高齢者）の方のニーズについてのアンケートを実施しました。

このアンケートには町内の事業所すべての方が回答いただき、地域での課題が見えてきました。そこで、地域のみなさんにもこの内容をお伝えし、課題を解決する方法を一緒に見つけていきたいと考えています。

調査の内容は、利用者のニーズのうち

- ①介護保険でも対応できるが、地域のささえあいでも対応できそうなこと
 - ②介護保険サービスでは対応できないこと
 - ③②の回答のうち「地域のささえあい」でできそうなこと
- 以上、3点をききました。



これらの回答のうち、多かった答えは

1、ゴミ出し 2、買い物 3、話し相手

例えば…

- ・**ゴミ出し**の分別はできるが、収集所まで持っていけない
- ・**買い物**なら生協の注文書の記入が難しい・・・などの意見がありました。



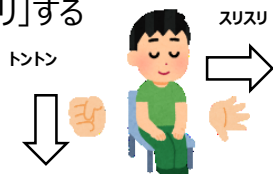
これらのことを解決する方法をみなさんも一緒に考えてください！

自衛生活で疲れていませんか？

家に閉じこもりがちになるとどうしても運動量が減り、筋力などが低下し「フレイル」という虚弱状態になります。このフレイルが進むと徐々に介護が必要な状態に移行していきます。

そこで「ながら」でできる簡単な脳トレの一例をご紹介します。

- ・テレビを見ながら、右手はグーで膝を「トントン」、左手はパーで太ももを「スリスリ」する



- ・歌をうたいながら洗濯物をたたむ
- ・魚(野菜でもなんでも)の名前を言いながら料理する
- ・買い物しながら、単価を足し算する
- ・ウォーキングしながら100から7ずつ引いていく

※周囲の状況に気をつけて！



ポイント！

- ☆体を動かしながら頭を使うことが大切です
- ☆お友だちと電話などで成果を話し合うなどしてみてください

新型コロナウイルスによる新しい生活が1年以上続いています。知らず知らずのうちにストレスが溜まってきているのではないのでしょうか。

そんななか、私はおうち時間を利用して自宅で映画を楽しんでいます。

みなさんも何か楽しんでおられることがあれば、ぜひ教えてくださいね。



生活支援コーディネーター

松下

社会福祉法人 久御山町社会福祉協議会

TEL：075-631-0022

FAX：075-632-3001

メール：kumishakyo@poem.ocn.ne.jp

