

生活支援コーディネーター通信 第31号



発行: 社会福祉法人 いづみ会
編集: 生活支援コーディネーター
TEL: 018-896-5960
(泉地域包括支援センターインテンバウム)

★令和6年度★

地域型はつらつくらぶ アタマとカラダの健康教室

～地域型はつらつくらぶ～

の活動がスタートしています♪

今年度は、なるみ酒店さんの会場をお借りして、6月18日から(全10回)活動がスタートしました。泉・保戸野地区以外からもたくさんの方が参加されています。毎回、様々な場で活動されている講師の先生をお呼びして充実した内容で皆様をお待ちしております。



～アタマとカラダの健康教室～

7月17日よりスタートしました。秋田大学の小玉先生、運動指導士やリハビリの資格を持った先生方に来ていただき、認知症予防効果のある体操を行っていきます。初回は体力測定と認知検査を行いました。ポールを使った体操も行います。全8回を皆さんで楽しみながら行いましょう！！



～泉昼食サロン～

令和6年度も4月から泉昼食サロンが開催されています。今年度は新たに7名のメンバーが加わりました。毎回さまざまな企画を楽しんだ後は、お弁当とスタッフの手作り御汁とともに、会話が花が咲いています🌸
8月は暑いのでお休みですが、9月から12月まで様々な企画を考え、皆様のご参加をお待ちしております。

開催日時: 毎月第2月曜日: 11:00～12:45
会場: 泉語らいの家 参加費: 600円
(年会費1000円)



～保戸野昼食サロン～

6月30日(日)令和6年度第1回目の昼食サロンが開催されました。今回ははじめて『ボッチャ』も開催され、毎回好評のビンゴゲームも盛り上がったようです。季節の食材を使ったスタッフお手製お料理もふるまわれました(^)スタッフが毎回様々なアイデアを持ち寄りながら、秋の昼食会の企画も予定しています。

開催日時: 年2回(春・秋) 次回は秋頃の開催予定
会場: 保戸野コミュニティセンター 参加費: 600円



泉にこここボランティア☺ ～インタビュー第2弾～

今回インタビューにご協力いただいたのは、地域の様々な活動に積極的に参加されている佐々木千代子さんです。佐々木さんは泉にこここボランティアの活動初期から協力して下さっています。もともと看護師のお仕事もされていましたが、退職を機に「地域にもっと入って、人を覚えた方が良い」と思い、自分から様々なところに出向くようになったそうです。ボランティア活動ではゴミ出しや雪寄せを行って来ています。



「頼まれたことは、断らずに全部引き受けるようにしています。頼まれた人とは仲良くして、必ずお話をするという事を1つのポイントにしています。」と話されていた事が印象的でした。自分から積極的に地域の方に声掛けをする事を意識しており、ボランティア活動を通じて生まれた関係性を大事にされています。機械的なやり取りだけではなく、もともとのお仕事経験も活かしながら、お話を聞いたりちょっとした変化にも気づけるような関りを持って来ています。

泉にこここボランティアの活動を通じて、人とつながりや地域交流も生まれていることがわかりました。泉にこここボランティアは、地域の様々な資源とつながり、個人・地域の困りごとを一緒に考え、支え合える活動です。

自主サロンの紹介～ほとどのにこここ～

令和5年度アタマとカラダの健康教室の参加メンバーが立ち上げた、自主サロングループの紹介です。サロンではストレッチ・コグニサイズ・ウォーキング・メンバー同士の楽しいお話など、毎回メンバーがやりたいことをその時のペースで進めています。メンバーにお話を聞くと、「ここに来るのが楽しみ」「活動が待ち遠しい」と皆さんおっしゃいます。サロンはいつも明るく楽しい雰囲気、笑い声が絶えません。

講師は頼まずに、活動全部を自分たちで進めているグループですが、今では運動の進め方にもすっかり慣れ、困った時は皆で話し合いながら楽しく活動に取り組んでいます。

リーダーの富永さんは「自身の体調に合わせて決して無理をせず“にこここ”続けられるサロンを目指しています」とお話してくれました。自主サロンを通じて、たくさんの仲間ができ、自身の生活にも大きな変化が生まれ、地域でいつまでも生き活きと暮らせる一つの手段になっていることを教えていただきました。



泉地区・保戸野地区の協議会活動

5月に泉地域生活支援協議会、6月に保戸野おもいやり協議会が開催されました。

今年度は、泉・保戸野地区の委員の改選と任期更新がありました。各協議会では地域の支えあいの仕組み作りについて、色々話し合いを進めています。

委員の皆様、引き続きどうぞよろしくお願い致します。



～後記～

先日、泉の夏祭りに参加してきました。子供から大人までみんなと一緒に夏を楽しんでいました(^.^)♪太鼓の生演奏や、「わっしょい」の掛け声の御神輿を見て、「これぞ夏！！」を味わってきました♡(藤田)