

# 八橋ささえあい通信

令和4年年末号

2022年(令和4年)12月 発行  
編集・発行 社会福祉法人秋田市社会福祉協議会  
八橋地域包括支援センター

住み慣れた町で暮らし続けるために、ゴミ捨てや雪寄せ、その他ちょっとした困りごとを、ご近所で解決する地域にしませんか？

## 八橋新川向南町内会でできないか話し合いました



町内会から会長さんと2名の班長さんが参加してくれました

泉圏域の実例発表はとても参考になりました

日頃から挨拶する関係があれば、この人は安心だと思ってもらえる

支え合いの仕組みづくりはまだ先の話

自宅の隣近所を気に掛ける

無料だとかえって気を遣わせる

雪寄せの範囲は玄関～道路

この話し合いで、具体的なことは決めませんでした。いつかは自分も支えてもらう側に回るかもしれません。勇気をもって今から声を掛けたり、困りごとを伝えたりしましょう。お互いさまなのですから・・・

## アタマとカラダの健康教室

包括の認知症予防事業  
八橋南町内会館が会場  
9月～12月月2回 計8回  
ストレッチ、筋トレ、有酸素運動のあと、コグニサイズ  
無事終了しました。  
皆さん、参加してよかったとのお話でした。



## ノーザンブレッツとの交流

ラグビーのノーザンブレッツ  
秋田の試合に八橋の高齢者が招待されました。  
専属トレーナーによるストレッチ体操や選手とのウォーキング、迫力ある試合に喜んでいました。



### 【編集後記】

夏以降、コロナ禍でもさまざまな集いやイベントが開催されました。充分感染予防しながらの飲食で、皆さんに笑顔がありました。これからは雪や寒さとのお付き合いが続きます。

包括支援センターでは健康面や介護保険のことはもちろん、ゴミ出しや雪寄せのご相談にもものりますのでお電話または来所ください。

八橋地域包括支援センター社協

生活支援コーディネーター 佐藤元子

TEL 018-883-1465

FAX 018-827-5737