

河辺地域生活支援 コーディネーター通信

第16号 2021年9月発行



地域の自慢/宝物伺いました！

生活支援コーディネーターは地域の声に耳を傾け、地域の人たちと困りごとや心配事だけではなく、地域の活動を継続的に支援していきます。その活動の中で、地域の自慢や自身が出来ている事も聴いています。

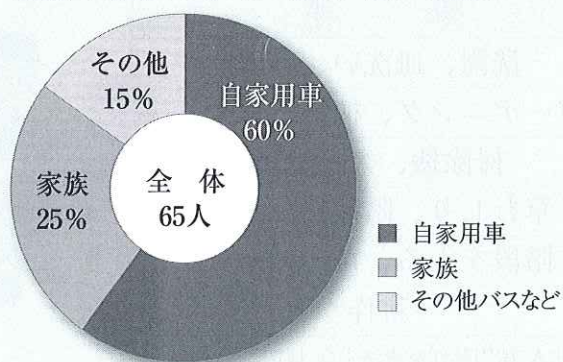
赤平地域の宝もの



2010年に河辺小学校と統合され、赤平小学校は閉校になっていますが、体育館は小学校のスポーツ少年団等で利用されています。子どもたちが快適に部活動に励めるよう、体育館やトイレを地域の方が3人で1週間に1回掃除をしています。皆さんの地域でも、地域のために雪寄せしているよ、隣の家の人が買い物に連れていってくれるなどありましたらお知らせください！

サロン・体操クラブ訪問時（上和田・赤平・新大張野・東・砂子淵・畑/獅子岱・前田/小高）に情報収集を行いました。（男性14名女性51名、合計65名）

移動手段について（買い物/受診）



サロン参加者から「自分で運転できるうちは良いけれど、これから自分が運転できなくなった時どうしたらよいか不安だ」という声が聴かれました。皆さんの隣の家の方が困っていたらどうされますか？もし自分だったらと考えてみませんか？

地域の自慢

- ・家族の分も食事の支度とお茶碗洗いをしている！
- ・自分の畑だけではなく、畑仕事が出来なくなった方のお手伝いしています！
- ・収穫した野菜は近所の方におすそ分けしたり、収穫した野菜で漬物つけているよ！
- ・畑まで電動自転車に乗って作業してくるよ！
- ・サロンに来られているのが嬉しい！

他の誰かと顔を合わせるだけで元気になりますよね！

お互いさまの気持ちで助け合っていることが分かりました。



令和3年度の取り組み

ウォーキング



4月23日桜堤～岩見川沿い



7月9日七曲紫陽花ロード



次回9月10日(金)中央公園周辺予定、今期最後は10月22日(金)河辺荘裏手の駐車場集合、大張野周辺を歩く予定です。参加申し込みお待ちしております。

男の料理教室



7月7日笹巻き、みず料理

今後は10月29日(金)酢豚作り、12月10日(金)コロッケ作りを予定しています。参加申し込みお待ちしております。(河辺在住の60歳以上男性に限ります)※コロナの状況によります。

歩くこと以外も家事も立派な運動です！国が推奨する1日の歩数は 65歳以上男性：7,000歩
65歳以上女性：6,000歩です

<10分の活動を歩数に換算すると>

運 動	運 動	家 事
600歩程度		洗濯、皿洗い、料理
750歩程度	ストレッチング	ガーデニング、植物へ水やり
1,000歩程度	散歩、社交ダンス	掃除機、大工仕事
1,100歩程度	腕立て伏せ	草むしり、階段を降りる
1,300歩程度	ラジオ体操第1	階段を上る、苗木の植栽
1,400歩程度	ラジオ体操第2	耕作

※参照keisann 生活や実務に役立つ計算サイト 参考文献：一般社団法人 秋田県作業療法士会 地域支援推進部

例 ラジオ体操第1 (1,300歩) / 散歩20分 (2,000歩)
料理30分 (1,800歩) / 皿洗い・洗濯 (1,200歩) で6,300歩 (達成！)

◆役割を持ち自分が出来る事を続け生活不活発病を予防し健康維持増進を図りましょう！
引き続き、皆さんの地域の自慢を教えてください！また、何かやってみたいけれど、こういうこと
があればいいのでは？などご意見やご相談等ありましたらご連絡ください。

発行：秋田市社会福祉協議会 河辺地域包括支援センター社協
住所：秋田市河辺北野田高屋字上前田表66-1 (河辺総合福祉交流センター内)
編集：生活支援コーディネーター 中田 連絡先：TEL018-882-5565