

河辺地域生活支援 コーディネーター通信

第18号

2022年6月発行

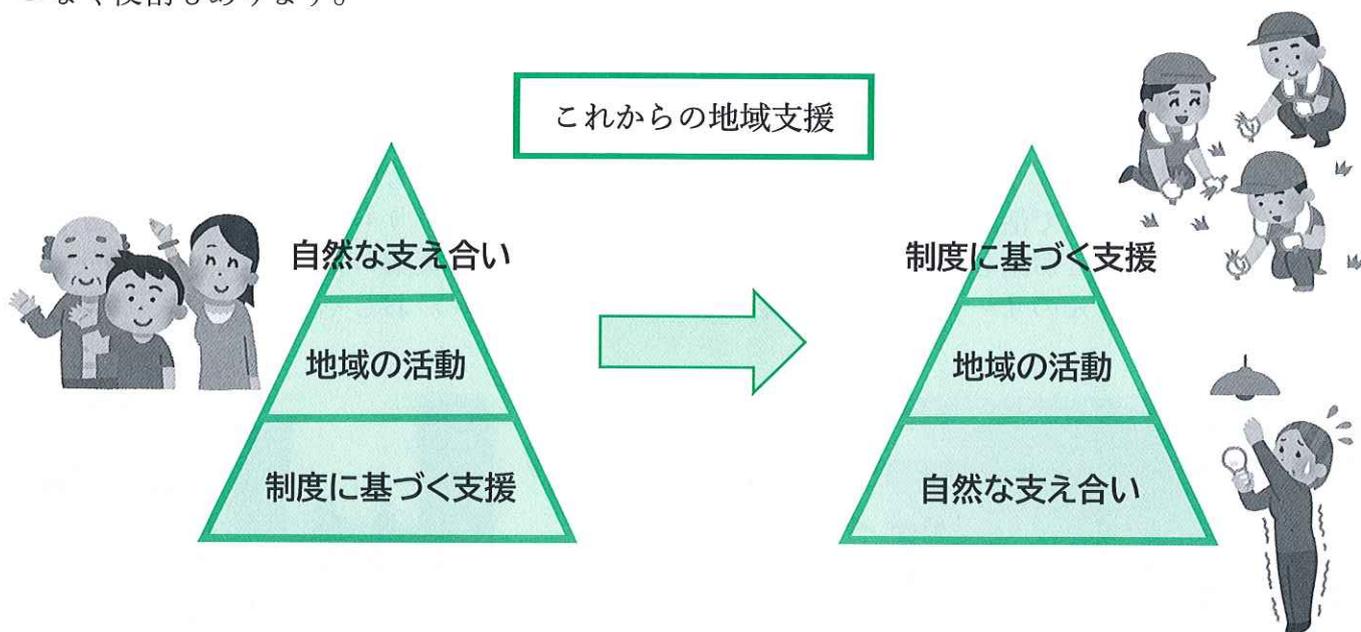


生活体制整備事業について知っていますか？

生活体制整備事業とは、介護保険制度の事業の一つです。それぞれの地域に合った、地域での支え合いの仕組みを作っていきましょうというものです。そこで大事になってくるのは、住民の皆さんの声です。その声をもとに生活支援コーディネーターが、サロン活動や生活支援作りのお手伝いをしていきます。

生活支援コーディネーターとは？

分かりやすく言い換えると、地域支え合い推進員です。皆さんの地域にお邪魔して、地域の中でどんな活動や支え合いがあるのか、どんなことに困っているのかという情報を収集します。そこから、サロン活動の活性化や新たな生活支援作りのお手伝いをしたり、健康体操グループやサロン活動の立ち上げ、企画、運営などの支援も行います。また、支え合い活動をしたい方や利用したい方をつなぐ役割もあります。



はじめまして

生活支援コーディネーターの山上裕代です。1月から、河辺地域包括支援センターでお世話になっています。12月までは、岩見三内にある河辺デイサービスセンターにいたので、ご存じの方もいるかもしれません。この数か月、民生児童委員定例会やサロンにおじゃまして、少しずつ地域のことを勉強させてもらっています。岩見三内出身なので、河辺地区、戸島地区のことは分からないことが多いです。これから、いろいろ教えてください。そして、お気軽に声を掛けてください。

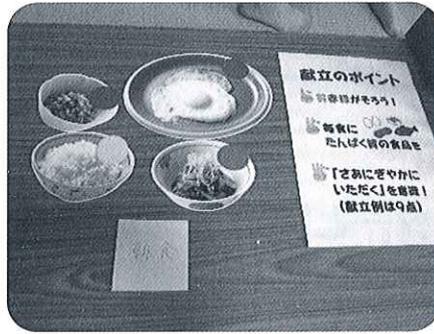
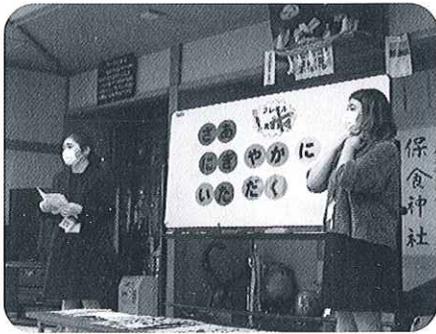


今、地域の中で、困っていることやこんなことをやってみたい、手伝って欲しいことはありませんか？解決のお手伝いができるかもしれません。是非、皆さんの声を聞かせてください。よろしく願います。

フレイル予防出張講座

秋田市のフレイル予防事業のご案内です。最近、フレイルという言葉をよく耳にしませんか？フレイルとは、加齢とともに体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態のことです。

このフレイル予防出張講座は、地域のサロン等集う、おおむね65歳以上の方を対象にしています。フレイルやオーラルフレイル（お口の虚弱）についての講話、お口の体操、フレイルチェック、健康相談等を行います。1回90分を3回の予定（都合が悪ければ、1回でも大丈夫）です。講師は、歯科衛生士、管理栄養士、保健師、看護師が担当します。健康寿命を延ばすためには、日頃のフレイル予防が大切です。興味のある方は、河辺地域包括支援センターまでご連絡ください。



(昨年度のフレイル予防出張講座の様子です)

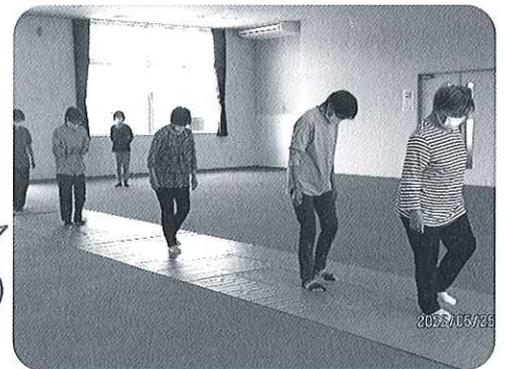
岩見体操会をご紹介します

岩見三内コミュニティセンターで、第2・4水曜に活動しているサークルです。コロナの影響で1月から、活動を休止していましたが、4月から再開しています。このサークルは、いいあんべえ体操とコグニサイズを行っています。今回は、認知症地域支援推進員とおじゃましてきました。いいあんべえ体操もコグニサイズも初めての私たちに手取り足取り、優しく教えてくださいました。「無理をせず、楽しんで活動しています」「体を動かす時は、一人よりもグループで行う方が、楽しく長続きします」とお話しされていました。皆さん、優しく、笑顔の絶えない、明るいサークルです。今後も皆さんのサークル活動をご紹介します。おじゃました際は、よろしくお祈りします。



体操すると
スッキリしますよ

自分のペースで
いいんですよ



◆今年の夏も暑くなりそうです。水分をこまめに、栄養と睡眠もしっかりとり、熱中症対策をしていきましょう。自分は大丈夫と思わずに対策することが大事です。また、コロナ感染対策も引き続き行いながら、サロンやサークル活動を楽しんでください。

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 山上 問い合わせ連絡先：TEL018-882-5565