



ガーデン通信

発行：スクエアガーデン
地域包括支援センター

所在地：岡崎市羽根町中田 34

TEL : 57-1133 FAX : 57-0133

URL : taihoukai.or.jp/houkatsu/



続けて満足 岡崎ごまんぞく体操



” おもりを使った筋力体操” といっても、効果は体力づくりだけではありません。継続する達成感や充実感で自信を持てることや、グループで人との関わりを持つことによって心も健康になります。そんな効果について、活動が1年以上になる2つの団体で参加者の声を聞いてきました。

庄司田2区A

(H28年5月開始)

「近所でも、隣の人くらいしか分からなかったけど、ごまんぞく体操を通じて出会いが増えて、ご近所同士の交流が広がった」(70代 女性)

「体操仲間同士で、お食事会や写真の展覧会にも行ったんですよ」(70代 女性)

「夫を亡くしてしょげていたけど、皆と会えるようになってから元気になった」

「ほんとにそうね、今はとても元気になった。元気一番印！」(70代 女性)と(70代 女性)

「歩く距離が長くなって、南公園まで(往復1.5^{キロ})歩けるようになりました」(80代 女性)



休憩時間も楽しみのひとつ！

上和田住宅岡崎ごまんぞく体操愛好会

(H29年11月開始)

「以前は足の骨を折って車イス生活だった。病院では『もう動けない』と言われたこともあったが、ごまんぞく体操を続けてよく歩けるようになった気がします」



料理もこなす
永縄さん

「膝の痛み止めを飲まなくても、調子がいいまま過ごせています。」(70代 女性)



歩く姿勢に気を付けています！
服部さん

「ごまんぞく体操が終わったあと、足が軽くなったように感じるから、毎回続けようと思います。自宅に入る前にたくさん階段があるけど、足が軽くなったので助かっている。それが何より！」

羽根・城南学区 岡崎ごまんぞく体操会場一覧

学区	名称	会場 (住所)	実施日	時間
城南	あしたば会	城南市民ホーム	木曜日	13時30分～14時30分
	上和田住宅	上和田住宅集会所	月曜日	13時30分～14時30分
	羽根西クラブ	羽根西公民館	金曜日	13時～14時
羽根	庄司田2区A	みなみの風庄司田	木曜日	14時～15時
	庄司田2区B		火曜日	14時～15時
	心城寺はつらつ体操	心城寺(羽根北屋敷)	金曜日	10時～11時
	いこいこ西光院	西光院(羽根町北乾地)	月曜日	10時～11時
	和みの会	柱東本町町民館	土曜日	18時30分～19時30分
	羽根北深和会	羽根学区市民ホーム	火曜日	9時30分～11時
	陣場常光院ごまんぞく体操	常光院(羽根町陣場)	金曜日	14時～15時

参加ご希望の方はスクエアガーデン地域包括支援センター (TEL:57-1133) まで

地域づくりを考えよう！ ～身近な困りごとアンケート～

『ご近所の方が道に迷っているところを発見したら…あなたはどうしますか？』

私たち、地域包括支援センターは、高齢者のための相談窓口として機能していますが、同時に地域で支え合える社会を目指す「地域づくり」にも取り組んでいます。

今回、5月25日(土)に城南小学校で行われた「ふれあい大運動会」に参加させていただいた際に、『ご近所の方が道に迷っているところを発見したら…あなたはどうしますか？』というアンケートを実施しました。

小学生から80代までの計115名に回答をいただくことができました。子どもたちからは「どこに行こうとしてますか？」と聞いて、教えてくれたら連れて行ってあげる」。大人の方からは「声をかけ、110番する」「知り合いなら家族へ連絡する」といった回答がありました。そのうちの4名の方は、実際に迷われている方に声を掛けて手助けした経験をされていました。

生活の中で困りごとがある高齢者が、地域の声かけで公的な支援につながって、安心した生活を送れるようになるケースはいくつもあります。

これからも「人に優しいまちづくり」のためにはどうすれば良いのかを、地域の皆さんと一緒に考えていきたいと思っておりますので、よろしくお願いいたします。



専用ブースを設置し、当センターのチラシ配布や、民生委員児童委員協議会の活動の紹介などをさせていただきました。城南学区社会教育委員会の皆さまにはご配慮頂きまして、ありがとうございました。

黄色い布は大丈夫の合図 『城南学区防災訓練』

6月16日(日)『城南学区防災訓練』が開催されました。約450名の参加者が団結し、AEDの体験、仮設トイレの設置や炊き出しなどの訓練が滞りなく行われていました。

城南学区では、災害時の安否確認を黄色い布で行っています。外から確認しやすい所に結び付けて「大丈夫です」のサインとして掲げるのです。

模擬訓練でも参加者のほぼ全員が「黄色い布」を実行し、緊急時の避難行動の意識の高さがうかがえました。こうした訓練やコミュニケーションが大切です。



間もなくお届けします！

『シニアの暮らし便利帳』

地域活動(学区福祉委員会・老人クラブ等)の一覧、宅配や訪問サービス、地域の医療機関・介護事業所などが掲載されている冊子です。民生委員、学区福祉委員が実行委員となり、当センターが事務局として、羽根・城南学区の総代会などのご協力を得て作成しました。

地域の見守り活動をされている役員さんたちを通じ、高齢の一人暮らしの方やお困りごとのある方に、順次お届けしています。シニアの皆さまの困りごと解消に役立てて頂けたら嬉しいです。



地域包括支援センターとは

岡崎市の委託を受けている高齢者のための総合相談窓口で市内に20か所あります。

医療・介護・福祉の専門職員が協力して地域の皆様の支援を行っています。住みやすい地域づくりのお手伝いもしております。**高齢者の介護や生活**について、お気軽にご相談ください。相談は無料です。

編集後記 庭のつぶやき

今年度に入り、サロンに4回お邪魔しました。サロンは、学区福祉委員会が高齢者の交流、外出機会や見守りを目的に開催されています。そんな活動に声を掛けて頂く「私達のセンターも地域の一員」と感じ、とても嬉しいです(^)。ありがとうございます。

さて、羽根学区のサロン活動が1年間で2か所の地域で立上りました。注目するのは羽根・城南学区の老人クラブにその活動が波及していることです！少しずつ地域の皆さんの『地域の輪』が広がっている1つの形だと思います。

私たちが「頑張らなくてはい」と思う、今日この頃です。