



ガーデンくん



スクエアちゃん

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/  
Mail :sg-houkatsu@taihoukai.or.jp



# カーテン通信



## いたわり愛のまちづくり 「ルールでつながる地域の輪」



地域の見守り「愛」、助けあい「愛」の輪はコロナ禍の今も途切れることなく続いています。今年度の特集では、あたたかい地域づくりに貢献されている地域のシニアさんの声をリレー形式でお届けしていきます。

今回は、「見守り隊」※として活躍中のシニアさんにお話を伺いました！

※見守り隊：主に児童生徒の登下校の見守り活動を実施し、学区全体の防犯、交通安全に寄与する各学区の有志団体。

### 羽根学区

### 子どもたちの大切ないのちを守る。

### 城南学区



羽根学区見守り隊  
板倉 登さん  
(活動歴：6年)



「教職員時代、地域の方には子どもたちの登下校の見守りに協力していただきました。その時の恩返しの意味も込めて、地域の見守り隊に携わっています。挨拶を通して子どもたちや地域の皆さんとの交流を深めています。心に残っているのは、風雨で低学年児童の傘が飛ばされたとき、南中学校の生徒が追いかけて拾ってくれたこと。子ども同士の“支えあい”を目の当たりにし、心温まりました。

世代問わず、「笑顔で挨拶」を交わしながら、地域全体で子どもたちのかけがえない命を守り、成長を見守っていけたら嬉しいですね」



城南学区見守り隊  
水谷 万里子さん：左  
(活動歴：22年)  
柴田 敏雄さん：右  
(活動歴：2年)



水谷さん「子どもたちが交通ルールを守り安全に登下校できるよう声かけをしています。上級生も下級生を引っ張ってくれる頼もしい存在。中には自主的に地域の清掃活動（市民ホーム東側ガード下の落書き消し）をしてくれた子どもたちもいました。地域の中でも、子どもたちが成長できる場を大切にしていきたいです」

柴田さん「元気に挨拶をしているうちに、子どもたちだけでなく地域の方とも親交が深まりました。気軽に声をかけあえる地域だと安心して過ごせますよね。これからも、挨拶から始まる“ふれあい”を大切にしていきたいです」

子どもたちは家庭・学校を始め、地域の中でも温かく強く成長しています。そして、子どもも大人も互いに支え合っているのですね。登下校中の安全を守り、地域の中で子どもたちの成長を見守る「見守り隊」の皆さんは、とっても頼もしい存在です！

さて、次のバトンは誰の手に？次号も乞うご期待です！



## 1年間の活動のまとめ

地域の皆さんとのコミュニケーションに苦慮した1年でした。コロナ禍だからこそ「人との絆」を繋ぐ、身近な「高齢者の相談窓口」として取組んでいきたいと思っております！

### <高齢者相談の状況>

介護	1,509 件
認知症	646 件
生活支援	260 件
医療	210 件
障がい	181 件
住まい	168 件
介護予防	311 件
上記以外	432 件

(複数相談有。延べ件数)  
昨年度と比較し認知症の相談がおよそ2.5倍となっています。

### <健康長寿のお手伝い>

- 健幸すごろく de ウォーキング  
開催期間：11/21(土)～12/6(日)  
ゴールした人：126人  
小学生から80歳代まで幅広い年代の方が参加。70歳代の参加がおよそ4割を占めていました。
- 岡崎ごまんどく体操  
継続団体数：11 団体  
新規団体数：1 団体  
登録者数：167 名



緊急事態宣言中の活動休止期間に参加者の皆さんに電話し、フレイルチェック、訪問を行い、再開時には運動評価を行いました。

### <認知症にも優しいまちづくり>

- ガーデン通信による啓発  
第11号  
認知症地域支援推進員  
第12号  
認知症サポーター

※認知症サポーター養成講座  
およびガーデンCafeは、  
コロナ禍のため開催を自粛  
致しました。



### <地域づくりのお手伝い>

- 「シニアの暮らし便利帳」  
検討会議  
会議回数：9回  
延人数：135名  
内容：  
・便利帳内容検討・作成  
・他学区間の情報交換  
・民生委員・主任児童委員  
アンケート



▲緊急事態宣言が解除され、感染予防対策を行い開催した会議中の様子。

## 運動の継続が健康の秘訣！

昨年新型コロナウイルスの感染が拡大し、不要不急の外出やさまざまな社会活動の自粛を余儀なくされました。岡崎市でも昨年の緊急事態宣言発令に伴い、岡崎ごまんどく体操は一時活動休止となり、高齢者を中心に筋力の衰えや転倒・骨折リスクの向上が心配されました。

そこで岡崎ごまんどく体操再開時に、外出自粛中の生活についての聞き取りのアンケートと体力テストを実施し、緊急事態宣言前の値との比較を行いました。

「自粛生活中に心掛けて行ったことは？」との問いに対し、**散歩や体操、趣味活動**と回答された方は**86.5%**で、体力テストの結果は緊急事態宣言前と比べ、維持・向上できている方は**70.9%**。自粛期間中、特に何もしていなかったと返答された方と比べ、運動や趣味活動を継続して行っていた方ほど身体機能が維持できているという結果でした。

新型コロナウイルスとの戦いはこれからも続きます。感染予防対策を取りながら、自分に合った運動や趣味活動を始めてみませんか？



## 「運動不足が心配！」 ～毎日せいかつ体操～



最近、おじいちゃんがコロナを心配して、あんまり外に出なくなっちゃったんだ。体力が落ちないか心配なんだよね。



それなら岡崎市が作った「毎日せいかつ体操」パンフレットがあるよ！家でできる体操を図説で紹介したページを切り取って、好きなところに貼って運動できるから便利なの。パンフレットは地域包括支援センターや市役所、支所で配布してるし、インターネットからもダウンロードできるよ。



体操の写真が分かりやすいね！早速勧めてみるよ。ありがとう！



編集後記 庭のつぶやき

3月末、羽根小学校のJRC委員の皆さんから「高齢者の事業所向けに何かしたい」と当センターへマスクの寄付をいただきました。児童の思いやりに心が温まりました！詳しくは当事業所のブログをご覧ください。