

「なわて音楽サロン」で2部構成の「認知症サポーター養成講座」開催

「なわて音楽サロン」は、平成22年より、団塊の世代が退職し、高齢化が進む中で、引きこもりや孤立をしないよう、音楽を通してシニアが心身ともに元気になることを目的と



して「シニアを応援する歌声・音楽サロン」を開催して9年が経過。スタッフも会員も高齢化に向かっていく中、認知症に対する関心も高まる中で、認知症の知識を深め、住み慣れた地域で安心して高齢者が暮らせるようにと、広く市民にも声掛けして、80名を超える大規模な講座が開催されました。

第1部「認知症サポーター養成講座」では、認知症の基本講座をもとに、後半は、講師役のキャラバンメイトも実際に認知症の家族を介護しており、その介護の実態と、認知症本人、その家族や友人の抱える悩みなども共有し、質疑応答もかなり具体的なものでした。

第2部「みんなで歌声」では、発声ストレッチとあって、アコーディオン奏者のI先生が、高齢者施設で実施されているものです。ところどころ歌詞を抜いて、「○○」表示の虫くい歌詞に、「○○」に当てはまる歌詞を考えて、歌を完成させる脳トレです。ゲーム感覚で会場を大い楽しませていただきました。完成した歌を大きな声で歌うことで、脳から心身の活性化に繋がり、大変有意義な時間となりました。

「認知症サポーター養成講座」は、10人程度の少人数からこのような大規模な講座まで、ニーズに応じた講座企画はできますので、ご近所同士、自治会単位や各種サークル活動でこの「認知症サポーター養成講座」してみたい、やってほしいと思われましたら、下記までご連絡ください。

【「認知症サポーター養成講座」お問い合わせ先】

くすのき広域連合四條畷支所（四條畷市役所高齢福祉課） ☎ 072-863-6600（直通）



※ 編集後記 ※

第2層生活支援コーディネーターの吉井です。昨年8月より、第2地域包括支援センターと同じ国道163号線から南側の圏域で生活支援コーディネーターとして活動しています。ご近所同士の支え合いや地域活動、健康づくりの活動などをされている方々のお話をたくさん聞かせていただきました。もっと支え合いの活動や健康づくりの活動をたくさんの方に知ってもらい、輪が広がっていくことを応援できればと思っています。住み慣れた地域でできるだけ元気で生活できるように応援していきます。皆様からの地域の情報お待ちしております。



生活支援コーディネーター通信

2019. 12 Vol. 3



発行 社会福祉法人四條畷市社会福祉協議会
〒575-0043 四條畷市北出町3番1号
☎ 072-878-1210

監修 くすのき広域連合四條畷支所
(四條畷市役所高齢福祉課内)
〒575-8501 四條畷市中野本町1番1号
☎ 072-863-6600

※ 「令和元年度四條畷市域生活支援サービス協議体」活動報告 ※

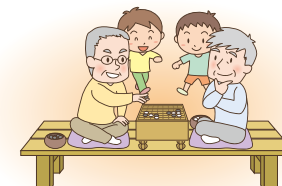
各ワーキンググループの取組みについて

※「市民啓発・居場所づくり」ワーキンググループ

～新生ワーキンググループ誕生 「地域の隅々まで、異年齢の交流の場を私たちが作ろう」～

「サロン交流会」を開催したことにより、地域の人材や活動者の思いなどを大切にしながら、多世代が交わる「通いの場」を地域にたくさん作っていけると良いなという結論が出ました。その思いに共感し、交流会に参加した地域の方やリハビリの専門職の方が、新たにワーキンググループに参加して下さるようになりました。

今後は、ワーキングの進む方向性を皆で確認し合いながら、専門職、住民の垣根を越えて、地域の皆さんと目線を同じにして先にあげたスローガンに向かって進めていきます。



※「移動・外出支援」ワーキンググループ

～地域の中の移動・外出についての困りごとを考える～

四條畷市では山間部が中央にあり、地域によって高齢者の「移動・外出」に関する困りごとはさまざまです。特に坂が多くて、近くに病院や買い物できる場所もあまりない、最寄駅から遠い南野地域（特に御机神社あたり）、清滝地区（清滝中町、清滝新町）や岡山東地区についての「移動」や「外出」についての課題を話し合ってきました。移動や外出と言っても買い物、通院など、目的もいろいろあります。地域住民や市内の事業所さんからもご意見を聞きながら、今ある移動・外出の手段を整理し、住みやすい地域になるよう、進めていきたいと思っております。



❖ 地域での自主的な取り組み紹介 ❖

中野本町・西中野地区 ～自治会あげて、目指せ、100万歩！～

中野本町・西中野自治会では、この地区のお住まいの60歳以上の方を対象に、健康でいきいきと暮らせるまちづくりを目指し、「歩く」ことで、健康寿命を延ばす取り組みをされています。(この取り組みは、四條畷市公募型協働のまちづくり提案事業の補助金制度を活用しています。)自分のペースでできることが利点で、1人でコツコツ歩くもよし、気の合う仲間と一緒におしゃべりしながら歩くもよしです。「万歩計」をつけると、「買い物行くときは歩いて行こうか!」「趣味活動に行くときは歩いて行こうか!」とおのずと「歩く」意識が体と心を健康へと導きます。

今年の4月からこの取り組みが開始され、早い方は200万歩達成した方もいらっしゃるとのこと。100万歩達成者には、地域の方がデザインしたタオルが記念品として贈呈されるそうです。記念品のタオルをかけて楽しそうにウォーキングしている風景が目に見えます。

100万歩目指し、ファイト!! どんどん増やせ、貯筋通帳!!

(第2層生活支援コーディネーター 高垣)



北出地区 ～「元気ですか教室」を卒業してもなお元気!～

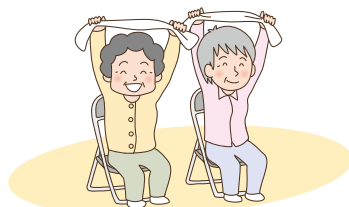
四條畷市立市民活動センターの2階で活動されている「筋トレ教室」に参加してきました。

この教室は、平成26年度の「元気ですか教室」での取り組みをきっかけに、教室が終了した後も、自分たちで「続けていこう!」と、同じ思いを持った4名の教室卒業生からスタートして、今ではお仲間も増えて17名で活動しています。

毎週2回水曜日と金曜日、ヨガマットの上で、ゴムバンドやボール、水入りペットボトルなどを使った運動や、ストレッチ体操をしています。初めて参加した私に「次はこうするのよ。」と優しく声を掛けていただいたおかげで、最後まで一緒に参加することができました。心地よい汗をかくことができ、体もすっきり軽くなった感じです。

ぜひとも、皆さんにもチャレンジしていただきたいと思います。気軽に見学や体験に行ってみてください。

(第2層生活支援コーディネーター 吉井)



田原地区 ～元気倍増! 筋力アップ! 「いき百」だーい好き～

今年の4月からパークヒルズ田原苑のふれあい広場で、毎週水曜日の午後、「いきいき百歳体操」をしています。この体操は、高知市で開発された椅子に座ってできる体操です。重りをつけて行うことで、普段使わない筋肉を目覚めさせ、高齢者の体力・筋力アップを目的としています。重りも自分で設定できるので、自分に合ったしんどさで体操できるのが特徴です。

9月の残暑厳しい午後にこの会場を訪問させていただき、参加者の方にお話を伺いました。「いき百ならついていける。」「体が楽になった。」「4月はスクワットがきつく感じられてたが、



今では慣れたのできつと思わない。」「筋肉がついてきたようだ」といった声に参加者から聞こえてきました。この日は、運動サポーターさんが6名、利用者さんが19名の25名の参加でした。

田原地域は「いきいき百歳体操で、みんな元気!」

(第2層生活支援コーディネーター 松岡)

この他にも、市内あちこちで高齢者の健康づくりを目的にした取り組みがなされています。

そのひとつ、保健センターの3階では週2回、「踏み台」を使った筋力トレーニングをされています。もともと保健センターの「スッキリボディ教室」が始まりと伺いました。DVDに合わせて「踏み台」を使っていろいろなポーズでトレーニングします。普段はあまり意識して使わないような体の部位を鍛えるので、結構いい汗をかきます。また、「ご当地ラジオ体操」もされています。これは、日本各地の方言を使った「ラジオ体操」です。皆さん、「今日はどこいく?」とちょっとした観光気分です。ラジオ体操を楽しんでおられます。第一期生の方々は、10月から場所を福祉コミュニティーセンターに移されて、自主的にそして積極的に活動されていると伺っています。この運動のおかげでしょうか、皆さん元気はつらつと、いきいきと、背筋もピンとしています。

また、四條畷市民活動センター内の「ふれあい元気クラブえんじょい」でも、今年から新しく「フラダンス教室」や「輪投げ教室」も開いています。講師も地域の方がされています。「フラダンス教室」では、ウエストがきゅっとなり、「輪投げ教室」では、体だけでなく頭も使い認知症予防にもなっています。

このように四條畷市内のあちこちで「高齢者の健康づくり」を目的にしたいろいろな取り組みがされています。どんどんと高齢者の体力がアップし、集うことで繋がりが生まれていくと良いなと思います。

(第1層生活支援コーディネーター 橋本)

