

生活支援コーディネーターだより

こもれび通信

令和8年3月号

市内中学校区ごとに一人配置する生活支援コーディネーターが、市民の皆さんがいつまでも安心して暮らせる地域づくりをお手伝いする中で見た話題をお伝えします。

“当たり前の気持ち”が“つなげていく地域の輪” ～住民同士のつながり＝「地域のお宝」～



令和7年11月、地域の支え合い（お宝）研修会を開催し、民生委員・児童委員、在宅介護支援センターなど、地域生活支援に関わる関係者と「地域のお宝」について学び、関係機関がお互いの役割を知る機会となりました。

講師：全国コミュニティライフサポートセンター 参事 橋本氏は「住民同士のつながりが**孤立・孤独**の「**予防**」に繋がる」と話していました。



「**孤独**」を防ぐには…ひとりぼっちにならない暮らし方を一人ひとりが心がける。
「**孤立**」を防ぐには…ひとりぼっちにさせない、放っておかないをみんなで心がける。

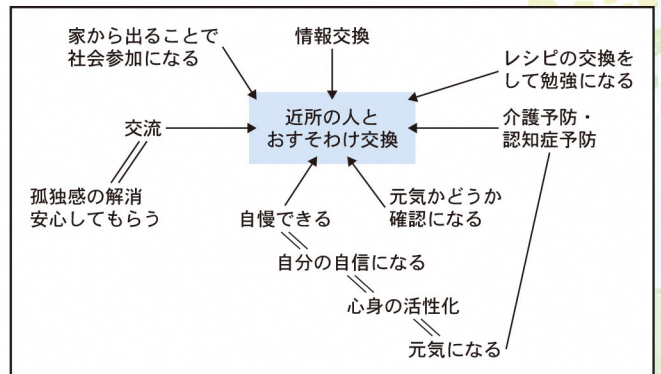
関係機関が中学校区にわかれ「わたしのまちのお宝発見」についてグループワークをしました。「市内の活動や行事」「日常のつながり・気かけ合い」など日々の豊かさをみんなで出し合い「地域のお宝」を見える化したことで、今までより自分の地域を深く知る研修となりました。参加者から「同じ地域に住む人と地域について話せたこと、何より顔見知りになれたことが良かった」と住民同士のつながりを強くする一歩になりました。

4グループ（第四中学校区）

意味出し作業



地域のお宝に支えられ
立派な「地域づくりの木」が完成



生活支援コーディネーターは、地域住民同士の支え合いやつながりの機会、暮らしの中の自然な支え合いですすでできていることを見つけ、それがこれからも持続できるよう見守り支援をしていきます。

クリスマス
金木のホットNEWS!
のかい
ききよう野会
サロンの紹介

きらいち

喜良市地区での集まりっこです。

毎月1回（月曜日の午後）、コミュニティセンターへ気軽につどい、楽しくおしゃべりはもちろん、講師を招いて健康に役立つお話を聞いたり、レクリエーショングッズで体を動かしたり楽しく過ごし、認知症予防や体力増進にもつながっています。クリスマスケーキやしめ縄づくりなどの季節行事もあります♪みんなが集まったら、まずは津軽弁のラジオ体操！すっかりお馴染みの流れに♪

事前申込み不要、お気軽に参加できます。

日程等のお問い合わせはこちらまで↓

五所川原市社協 金木支所 TEL53-2241



楽しく足踏みふまねっと
足がはみ出すたびに大笑い！



座ってできるヨガ
背筋をグウ〜っと伸ばして〜♪

クリスマス
市浦のホットNEWS!
磯松町内会

磯松町内会では毎月1回、コミセンに集まり、おしゃべり、ゲーム、市浦音頭や脳トレなどで楽しい時間を過ごす“集まりっこ”（サロン）をしています。

参加者の希望を取り入れ、11月にはしめ縄づくりを行いました。



最後には皆さんで記念撮影

初めて参加した男性や、参加者皆

さんが「縄をなるのは難しいな」と言いながら講師の手ほどきを受けたり、参加者同士で教えあったり、苦戦しつつも思い思いの飾りつけを選びどんどんできていくにつれ、しめ縄に愛着が湧いていました。

参加者からは「正月に飾るのが楽しみ！正月が終わってもいだわしくて捨てられない」と喜びの声が出ていました。

2月の集まりで「町内会で市浦音頭の浴衣の反物と帯が見つかった。サロンで浴衣を仕上げ、今年の夏祭りは浴衣を着て市浦音頭を踊らない？」と提案があり、参加者のやる気に繋がり次への励みとなっています。



生活支援コーディネーターに関する問い合わせ

私たちと一緒に地域へ出向き、住民が住みやすい地域づくりのお手伝いをしてくれる方も募集中です。興味がある、話をきいてみたい方はぜひお電話ください。

五所川原市社会福祉協議会 TEL:34-3494 / FAX:35-5855