

令和6年3月号

生活支援コーディネーターだより

こもれび通信

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。

喜良市地区に
新しい
通いの場が
できるまで

きっかけは各地区で
開催された
「お昼ごはんの会」

「家にひとりで退屈。
こんなふうにみんなで
集まれる機会があれば
いいよね。」
の声からはじまりました

令和5年9月
「ききょう野会」
誕生

パステルアート



体と頭を使って介護予防。お友達の輪もひろがりみんな笑顔😊。



ヨガストレッチ

古川文子さんを代表に、
年間の活動計画を
つくりました

作成は生活支援
コーディネーター
がお手伝い



脳トレ



スコットボール

月に1回、介護予防に
むけた通いの場が誕生

会の締めくくりは、
顔をあわせた
【おしゃべりタイム】



【おしゃべりタイム】



雑談しながら、
みんなで意見を出しあう

はじめは「集まって何やるの?」「友達
についてきただけ」と、不安げにはじまっ
たききょう野会。

毎回恒例の【おしゃべりタイム】では、
おしゃべりしながら「次はケーキを作ろう」「クリス
マス会やりたいね」「もう少し体を動かしたい」など
意見交換。

「私、これならできる」「準備の買い出しを手伝
う」など、参加者自身が役割を持った活動となっ
てきました。

参加者からは「カレンダーに大きく書いて、行く
のを楽しみにしている」との声も。

ききょう野会が大きな広がりを見せています。

おしゃべりが気軽な交流のきっかけに

「また集まりたいな」

地域から声が集まって、令和5年度から三好みんなの家でふれあいいきいきサロンが始まりました。

コロナ前も、月に1回開催していた「お昼を食べる会」ですが、コロナ感染対策でお休みしていました。

地域住民からの声もあり、復活した「いきいきサロン三好」ではおしゃべりを楽しんだり、お昼には持ち寄った野菜やボランティアさんが作ってくれたカレーを食べながら、おしゃべりを楽しんでいます。



子ども食堂 × 地域の高齢者サロン



もちつきで世代間交流

北部コミュニティセンターにて、子ども食堂「憩いの広場ここまる」と、下平井町内会「ふれあいの会」が一緒にもちつき会を開催しています。

少子高齢化が進み、子ども達とふれあう機会が減っていますが、同じ場所に居て子どもたちの声が聞こえることでサロンに参加している高齢者も笑顔になります。

子ども達が重い杵を持ってついてくれたお餅をサロン参加者達が慣れた手つきで丸くしていました。

感染症対策で持ち帰りとしていますが、いつか一緒に食べれるようになるといいですね。



気になること等がありましたら、下記へご連絡ください。

生活支援コーディネーターに関する問い合わせ

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