

生活支援コーディネーターだより

こもれび通信

令和7年3月号

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のために
中学校区ごとに配置している
生活支援コーディネーターが、
お手伝いする中で見た話題を
お伝えします。

地域がいきいき！ いつまでも元気に！



パステルアート初体験



みんなで脳トレ

誰かと会っておしゃべりすることは一番の介護予防です
「おしゃべりしてみんなで笑って、
今日も一日楽しかったな」

市浦地区磯松町内会で毎月1回コミセンに集まり、おしゃべりやゲーム、市浦音頭や脳トレなど楽しく行っています。(写真4枚)
参加者は、「かおっこ見て、話すればさっぱどするじゃ。来月も来るよ」と笑顔で話していました。

あなたのお近くのコミセンや集会所で、回数が少なくても、自分ができるペースで活動してみませんか。

少しでも気になる方はいつでもご連絡ください。私たちがお手伝いします。



ペタンクでハッスル！



お菓子でおしゃべりもはずむ



あなたの町のことを教えてください

生活支援コーディネーター山田さんが市浦地区磯松町内会等に出向いて、生活の様子についてインタビュー

Q 買い物どうしてるの？

A 買い物は親戚のひと
買ってきてくれる
移動販売の車もきてくれるね
隣の人とも会えば
話っこするしな



Q 困ってることはある？

A 雪もとなりの人、
やってけてらはんで
大丈夫だよ
わも隣の人ど会えば
あいさつっこ話もするし
おだがいさまで暮らしてらね



生活支援コーディネーター山田さんより

色々なお話が聞けました。みなさん笑顔で明るく対応していただき、とても嬉しかったです。
みなさん、声を掛け合ったり、助け合って生活している様子を改めて感じました。
ご協力してくれたみなさま、本当にありがとうございました。



わたしの
まちの

お宝発見

「毎月集まりたいね」



冬期間、中川コミュニティセンターに毎週集まっていた「なかよし会」のメンバーの一言で、昨年8月から「いきがいサロン」が始まりました。

地域で行っている盆踊りや秋まつりに参加したり、毎月1回（冬期間は毎週水曜日）集まってダンスやおしゃべりをし、お昼は持ち寄りのランチタイムも楽しめます。

生活支援コーディネーター（いきがいサロン代表）館山さんより

今年度から生活支援コーディネーターとしても活動しています。

2年程前から中川コミセンでの集まりに参加していますが、みなさんからの声で毎月開催することになりました。

参加者がとてもいきいきしており、このまま無理なく楽しく、みなさんとつながっていけたらいいなと思っています。



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