

かしば 第1号 つながる通信

つながりが続く、広がる、かしばの活動

発行元 香芝市介護福祉課／香芝市社会福祉協議会

〒639-0251 奈良県香芝市逢坂一丁目374番地1
(香芝市総合福祉センター内)

かしばし社協HP <https://ka-shakyo.or.jp>

☎ 0745-76-7107 ✉ info@ka-shakyo.or.jp

**地域を元気にしたいという
思いが活動に**

【日生香芝南住宅】

香芝市の南東に位置する住宅地。

同時期に移り住んだ方が多くいる地域。

〈人口〉329人 〈世帯数〉141世帯

〈高齢化率〉39.21%

(令和3年5月31日現在)

ふれあいいきいきサロン

—ふれあいいきいきサロンを—

立ち上げたきっかけ—

代表者の井上さんが民生委員になった際、地域での活動がほとんどなかったため、地域が盛り上がる活動を立ち上げようと思われたことがきっかけです。それまでは井上さん自身も地域活動に参加する機会が少なかったのですが、民生委員になったことで、地域活動の必要性について考

えられました。身近な公民館で、地域の方が気軽に集えるようにとサロンを始められ、喫茶を月1回、健康麻雀を月6回楽しまれています。

—参加者の声を大切に—

新型コロナウイルスの感染拡大により活動を休止していた際には、参加者より「早くサロンを再開してほしい。」という声がたくさん上がりました。休止と再開を繰り返す中でも、参加者の声を聞くことを大切にされました。再開後は、「再開して良かった。久しぶりにみんなと会えて嬉しい。」という声が聞かれました。



—活動を辞めるのは簡単、 続けることが大切—

「活動を辞めるのは簡単だが、やり続けることが大切。フレイル予防にもな

るため、できる限り活動は続けたい。今後も、一人でも多くの方に参加していただき、自由に楽しんでほしい。」と井上さんは笑顔を見せられました。

いきいき百歳体操

—いきいき百歳体操を—

始めたきっかけ—

代表者の山口さんが、6年前に自治会長をしていた際、地域包括支援センターから声かけがありました。自治会と老人クラブに声をかけて説明会を開いたところ、説明会には約30名、40名が参加されました。住民さんの関心の高さを感じ、活動を始められました。日生香芝南住宅では、いきいき百歳体操に加えて、四季の歌や流行歌に合わせて身体を動かす体操などを取り入れ、参加者がより楽しめるよう工夫されています。

—コロナ禍での取り組み—

活動を休止している時でも、「最近○○さんは元気になっていますか」「○○さんの調子はどうですか」など、参加者の皆さんがお互いの様子を気にかけてあげるようにと努めておられました。また、随時回覧板をまわし、住民さんの意見を聞くよう工夫されています。さらに参加を自粛している方の様子も気にかけるようにし、定期的に自宅を訪問して雨戸

が開いているかなどの見守りもされています。



—今後の展望—

コロナ禍が落ち着けば、体操が終わった後に、近場で食事会なども行いたいとのこと。また、平日仕事でされている方も参加できるように、土日にもイベントを開催できればと考えておられます。山口さんは、「皆様の意見を聞くことを大切にして活動を続けていきたい。老若男女問わず参加していただき、地域を活性化していきたい。」と力を込められました。

ポイント!

- 空気清浄機などを購入し、十分に感染対策をしたうえで、活動を続けていきます。
- 集まるのが難しい状況になった際には、違った形の繋がりを考えていきます。
- 様々な工夫をし、繋がりを続ける。ということを大切にしています。

コロナ禍だからこそ始めよう
自宅でもできる
介護予防体操のDVDを
配布しています



▲約10分間でできる簡単な体操をご紹介します。

コロナ禍で身体を動かさないう。社会参加ができないことで、筋力や脳の働きが低下し、歩くことや身の回りのことなどが行いにくくなり、フレイル(虚弱)が進んでいきます。香芝市介護福祉課では、コロナ禍でもフレイルにならないために、自宅でもできる介護予防体操動画を作成しました。動画を見ながら約10分間の体操を行い、筋力を維持してフレイルにならないようにしましょう。

【収録内容】

① コロナフレイルについて

講師 畿央大学健康科学部理学療法学科

教授 高取 克彦氏

② 体操(約10分) 立位、座位どちらでもできる体操です。

③ メッセージ 活力アップ教室の講師やKEEPP香芝などの皆さまからのメッセージです。お楽しみに☆

【配布方法】はがきに①氏名 ②住所 ③年齢 ④電話番号 ⑤「介護予防体操DVD希望」の旨を明記してお申し込みください。後日郵送します。(おひとり様一枚限り)

【配布対象】市内在住の方

【応募・問い合わせ先】

▼香芝市介護福祉課

地域包括支援センター係

〒639-0251

香芝市逢坂一丁目374-1

Tel 0745-79-0802

withコロナ・afterコロナに
おけるつながりづくり
出前講座

これまで香芝市では様々な地域活動を通じて、住民同士がお互いに顔を見て、支え合い、気にかける地域

づくりを進めてきました。

しかし、新型コロナウイルス感染症の世界的な流行は、私たちの暮らしを一変させ、多くの地域活動が休止や延期を余儀なくされました。楽しみにしていたふれあいサロンや地域の行事が中止になり、外出の機会が減ったり、友人や離れて暮らす家族と気軽に会えなくなったり、以前とは違う日常になりました。

このような状況が長期化する中で、高齢者や障がい者の虚弱化や、様々な要因による社会的孤立が心配されています。

また一方で、このコロナ禍は、人と人とのつながりの大切さを再認識する機会ともなりました。

この現状を受け、香芝市社会福祉協議会では、コロナ禍だからこそ「つながりを途絶えさせない・孤立させない」地域づくりをテーマに、令和4年4月から出前講座を実施しています。地域活動の再開に向けた会議や話し合い、各団体の研修にご活用ください。

● 講座時間 40分程度

● 申込先 香芝市社会福祉協議会
 Tel 0745-76-7107



出前講座の内容

- ★コロナ禍だからこそ、必要な取り組み
- ★つながり、人間関係、社会性、地域の支え合い
- ★新たな生活様式でのつながりづくり
- ★地域活動の休止の常態化が及ぼす影響
- ★介護予防からフレイル予防 など



つながる通信
 全国の事例は
 こちらからご覧ください。

発行元
 「つながりを切らない」情報・交流ネットワーク
 HPアドレス: <https://www.t-net.online/>