



私たち健康づくりリーダーも  
介護予防推進をサポートしています

愛知県健康づくりリーダー連絡協議会安城支部のみなさま

## 地域でつくろう！介護予防の輪

「健康づくりリーダー」のみなさまには、町内健康体操教室などの体操指導の講師として安城市社協が推進する介護予防事業に協力いただいています。また、自分の住む地域のサロンで健康体操を取り入れるなど、地域の介護予防のリーダーとしても活動されています。

そのため、介護予防を推進していく上で、「健康づくりリーダー」の存在は欠かせません。あなたも「健康づくりリーダー」になって、介護予防に取り組みませんか？

### 特集

- ①「健康づくりリーダー」になって、介護予防に取り組みませんか？
- ②高齢者を地域で支える仕組みを一緒に考える「生活支援コーディネーター」をご存知ですか？



’19 8/15 第125号  
編集と発行／社会福祉法人 安城市社会福祉協議会  
〒446-0046 安城市赤松町大北 78 番地 4 (社会福祉会館内)  
TEL 0566(77)2941・FAX 0566(73)0437  
E-mail syakyo@city.anjo.aichi.jp <https://www.anjo-syakyo.or.jp/>

## 地域で介護予防に 取り組みましょう

現在、市内およそ60か所の会場で、町内会や町内福祉委員会が主催する「町内健康体操教室」が開催されています。

安城市社協では、左のページで紹介した健康づくりリーダーをはじめとした体操指導の講師を会場ごとに月1回派遣し、身近な地域での介護予防の取り組みを支援しています。

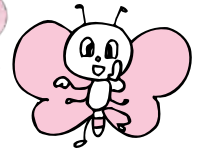
「町内健康体操教室」に関するお問い合わせは介護予防係までご連絡ください。また、新たに「町内健康体操教室」を始めたいという人や地域もお待ちしています！

あなたの地域でも、体操教室を始めたり、身体を動かす機会を増やして、介護予防に取り組みましょう！



講師の健康づくりリーダーと「町内健康体操教室」の参加者

目指せ！みんなで  
健康長寿



## 今から始めませんか 仲間と楽しく体操

### すっきり・しゃっきり健康教室のご案内

市内8か所の福祉センターにおいて、介護予防の体操を行う「すっきり・しゃっきり健康教室」を開催しています。対象は市内在住60歳以上の人。申し込み不要で参加費は無料です。

#### 【開催日程】



「すっきり・しゃっきり健康教室」の様子

| 開催曜日 |       | 福祉センター           | 時間                       |
|------|-------|------------------|--------------------------|
| 火曜日  | 第1～4週 | 明祥福祉センター（明祥プラザ内） | 午前10時～11時                |
|      |       | 桜井福祉センター         | 午後 2時～ 3時                |
| 水曜日  | 第1～4週 | 西部福祉センター         | 午前10時～11時                |
|      |       | 北部福祉センター         | 午後 2時～ 3時                |
| 木曜日  | 第1、3週 | 中部福祉センター         | 午前10時～11時                |
|      | 第1～4週 | 作野福祉センター         | 午後 2時～ 3時                |
| 金曜日  | 第1～4週 | 安祥福祉センター         | 1部：午前 9時45分<br>～ 10時30分  |
|      |       |                  | 2部：午前 10時45分<br>～ 11時30分 |
|      |       | 総合福祉センター         | 午後 2時～3時                 |

問い合わせ 介護予防係（総合福祉センター内） ☎77-7896

# 「健康づくりリーダー」になって、 介護予防に取り組みませんか？



健康寿命（健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間）を伸ばし、健康でいられるよう地域での取り組みが求められています。支部長の宮下さん（一番左）とメンバーのみなさま

今回の特集では、「健康づくりリーダー」として実際に介護予防に協力いただいている愛知県健康づくりリーダー連絡協議会安城支部長の宮下さんとメンバーのみなさまに、活動のやりがいや今後の抱負をお聞きしました。

## 健康づくりリーダーは、どんなことをする人なの？

地域で行われる行事やイベントに参加し、市民の健康づくりのお手伝いをしています。健康体操の指導および企画運営、福祉施設等での運動指導、健康まつりへの協力など、地域の健康づくり活動に関わっています。

## 健康づくりリーダーになって良かったことは？

知り合いの方に勧められて身体に良いことが勉強でき、楽しく体操できるかな？ぐらいの気持ちで研修を受けました。研修を受けた後、「自分にできることは？」と手探り状態でしたが、保健センターさんや社協さんの事業などを手伝わせてもらい、多くの市民のみなさんに出会いました。リーダーと保健センターさんと共同で作成した「Anjo★きらめき体操」を皆さんと一緒に元気にやっていただけを見ると、とてもうれしく思います。

### メンバーのみなさまから

- ・地域の人との出会いや笑顔をいただけることが嬉しい。(40歳代女性)
- ・自分の住む町内会の様子を知ることができ顔見知りが増えた。(60歳代女性)
- ・自分の健康が維持でき、地域の人と体操することで健康のお手伝いができた。(70歳代男性)
- ・世代に関係なくいろいろな得意分野を持った仲間に出会えた。(60歳代女性)

## 今後の抱負は？

やっぱり「健康づくりリーダー」の仲間を増やしたいです。特に男性メンバー。会社など退職された人の活動の場所にどうでしょう？現在のリーダーも40歳代から80歳代でいろいろな得意分野、経験を持っている人が集まって知恵を出し合いながら、それぞれのペースで活動しています。リーダー自身の仲間づくり、生きがいづくりになっていると思います。

### メンバーのみなさまから

- ・みんなで楽しい健康づくりを目指したい。(50歳代女性)
- ・身近な人との交流を深めて、1人でも多くの仲間を増やしたい。(70歳代男性)
- ・地域での健康づくりの活動に参加・協力したい。(50歳代女性)

## 市民のみなさまへのメッセージ

いつまでも心も身体も元気で過ごしたい。これは誰でも思いますよね。まずは家から出かけてみてください。頑張り過ぎず自分のできるところから。「町内健康体操教室」「すっきり・しゃっきり健康体操」で待ってます。

## どうしたら健康づくりリーダーになれますか？

あいち健康プラザで行われる愛知県健康づくりリーダーバンク登録研修を受ける必要があります。詳しくは介護予防係までお問い合わせください。

## ①資源開発：地域での活動支援



町内福祉委員会などが主催するサロンは、健康づくりや交流を目的とした高齢者の参加や活躍の場であると同時に、個人や地域の課題がおしゃべりや相談の中で発見できる場所でもあります。そのため、生活支援コーディネーターは、サロンに訪問し、高齢者が身近な地域のサロンに気軽に参加できるよう支援しています。

把握した課題は、内容に応じて町内福祉委員会や生活支援ネットワーク会議などで話し合えるよう、コーディネーターが情報収集に努め、地域住民のみなさまが暮らしやすいまちづくりを一緒に考えています。

## ②ネットワーク構築：生活支援ネットワーク会議

日ごろからの情報を基にテーマを設定し、会議を開催しています。

ある地域では、支援が必要な人に対する地域でのお助け活動への関心が高まっていることを受け、すでに活動をしている人を招き、地域住民や地元商店・福祉事業所と一緒に見守りや生活支援の方法を学びました。また、自分たちの地域では、どのように取り組むのかを考える機会となりました。



## ●サロンや体操教室はどこにあるの？●



生活支援コーディネーターが把握した地域のサロンや体操教室などの情報は、「あんじょうコミュニティ BOOK」に掲載しています。各福祉センター、社会福祉会館などで配布しています。ぜひ、ご覧ください。

## ●地域の困りごと、お聞かせください！相談はこちら●

| 中学校区  | 拠 点              | 問い合わせ    |
|-------|------------------|----------|
| 東 山   | 北部福祉センター         | ☎97-5000 |
| 安 城 北 | 中部福祉センター         | ☎76-0090 |
| 篠 目   | 作野福祉センター         | ☎72-7570 |
| 安 城 南 | 総合福祉センター         | ☎77-7888 |
| 安 祥   | 安祥福祉センター         | ☎73-5757 |
| 安 城 西 | 西部福祉センター         | ☎72-6616 |
| 明 祥   | 明祥福祉センター(明祥プラザ内) | ☎92-3641 |
| 桜 井   | 桜井福祉センター         | ☎99-7365 |

| 名称・場所 | 子ども生活相談(総合福祉センター)                                    | 障害者更生相談(総合福祉センター)                                   |
|-------|--|---|
| 日 時   | 9月14日(土)、28日(土) 午後1時30分・3時(1日2回)                     | 9月12日(木) 午後1時~4時                                    |
| 対 象   | 子どもの生活や発達上の悩みごとのある人                                  | 市内在住の身体障がいのある人・知的障がいのある人および介護者                      |
| 予 約   | 予約期間⇒各相談希望日の前々日まで(要予約・先着各1名)<br>予約受付⇒午前8時30分~午後5時15分 | 予約期間⇒各相談希望日の前々日まで(要予約・先着6名)<br>予約受付⇒午前8時30分~午後5時15分 |
| 問い合わせ | 地域福祉課地域福祉係 ☎77-7889                                  | 地域福祉課総合福祉センター ☎77-7888                              |

## 特集②

# 高齢者を地域で支える仕組みを一緒に考える 「生活支援コーディネーター」をご存知ですか？

### ●生活支援コーディネーターってなあに？●

高齢者の生活支援・介護予防を進めていくために地域と連携して必要な地域の活動やサービスを整え、提供できるようコーディネートをする人です。

安城市には、市域全体の第1層生活支援コーディネーター（市）と各中学校区の第2層生活支援コーディネーターがおり、安城市社協では、各福祉センターを拠点に第2層生活支援コーディネーターが活躍しています。



### ●生活支援コーディネーターはどんなことをしているの？●

生活支援コーディネーターには3つの役割があります。

#### ①資源開発

地域の高齢者が参加や活躍できるサロンなどの場所づくり、ゴミ出し支援などの助け合い活動、地域での見守り活動など、地域の課題を掴んだ助け合いの仕組みづくりの推進

#### ②ネットワーク構築

地域住民、福祉事業者、生活支援・見守り協力店などが連携できるためのつながりや体制づくり

#### ③ニーズと取り組みのマッチング

地域の困りごとなどのニーズと協力できる人材やサービスなどのマッチング

具体的には

### ③ニーズと取り組みのマッチング：生活支援・見守り協力店訪問



市内の事業所に働きかけをし、昨年度末現在 648 店に生活支援・見守り協力店の協力をしていただいています。

協力店には、①通常の仕事の中でできる範囲の生活支援（生活用品・食品等の配達や、ちょっとした家事支援など）、②何か異変があった時の連絡（毎日お店に通っていた人が突然来なくなったときや本人の様子がいつもと違って気がかりなときなど）をお願いしています。



生活支援・見守り協力店の目印のステッカー

## 9月の相談窓口

| 名称・場所 | ボランティア相談（社会福祉会館）          | 心配ごと相談（総合福祉センター）     |
|-------|---------------------------|----------------------|
| 日時    | 毎週(火)～(土) 午前9時～正午 午後1時～5時 | 毎週(火)～(土) 午後1時30分～4時 |
| 対象    | ボランティア活動してみたい人            | 市内在住の人               |
| 予約    | 予約不要                      | 予約不要                 |
| 問い合わせ | 安城市ボランティアセンター ☎77-2945    | 地域福祉課地域福祉係 ☎77-7889  |

**日**期間・日時 **場**場所 **内**内容 **講**講師・指導 **対**対象・資格 **定**定員・募集人数 **費**費用・受講料等  
**持**持ち物 **申**申込方法等 **問**問い合わせ先 **他**その他 **※**「対」ごなたでも **定**特になし **費**「無料」の場合は記載を省略  
<https://www.anjo-shakyo.or.jp/>

## サルビア号（車いす移送車）をご利用ください

サルビア号（車いす移送車）を市内に在住の車いす使用者および車いす使用者を移送する人、市内の福祉団体や福祉施設に貸し出しています。

リフト付きタイプと、車いすの昇降を補助してくれる電動ウインチ付きタイプ（軽自動車）の2種類があります。  
**利用日数**▼原則として同一月内で、合計4日間まで（閉館日を除く）。

**利用方法**▼各福祉センターに電話または窓口にて空き状況を確認後、予約してください。当日までに申請書を提出。申請時に運転者の免許証を確認させていただきます。

予約は、「利用日の属する月の3か月前の初日」からできます。



レジアスエース10人乗り



タント3人乗り

| 車名            | 乗車人員<br>( )内は車いす乗車台数 | 利用者負担   | 問い合わせ先                    |
|---------------|----------------------|---|---------------------------|
| レジアスエース       | 10人乗り(2台)            | 燃料費(満タンにして返却)   | 総合福祉センター ☎77-7888         |
| セレナ           | 6人乗り(1台)             |   | 北部福祉センター ☎97-5000         |
| タント<br>(軽自動車) | 3人乗り(1台)             | 走行距離10kmまで100円<br>以降10kmごとに100円加算した額<br>燃料費としてご負担いただきます | 西部福祉センター ☎72-6616         |
|               |                      |   | 作野福祉センター ☎72-7570         |
|               |                      |   | 桜井福祉センター ☎99-7365         |
|               |                      |   | 中部福祉センター ☎76-0090         |
|               |                      |   | 安祥福祉センター ☎73-5757         |
|               |                      |   | 明祥福祉センター(明祥プラザ内) ☎92-3641 |

※運行に必要な通行料、駐車場代は利用者負担です。

## 安城市社会福祉協議会が窓口の貸付制度のご案内

生活等にお困りの人に、資金の貸付等を行っています。

**内**総合支援資金、福祉資金、教育支援資金、不動産担保型生活資金、善意銀行貸付資金、一時的な生活困窮を対象とした緊急援助資金  
**※**限度額、償還期間、利子は資金の種類によって異なります。

**対**低所得世帯、障がい者世帯、介護を要する高齢者のいる世帯

**申**予約制

**他**貸付には、担当者による面接、世帯全員の收支状況が分かる書類の確認や、地域の民生・児童委員による確認などの審査を行います。

**問**生活相談係 ☎(77)0284



## 福祉センターまつり(9月開催分)

福祉センターでは、地域のみなさまに楽しんでいただけるおまつりを開催します。ぜひご来場ください。

| 福祉センターまつり                                   | 日時                                  | 内容   | 問い合わせ先   |
|---|-------------------------------------|--|----------|
| 北部福祉センターまつり                                 | 9月1日(日)<br>午前9時30分<br>～午後3時30分      | 日用品バザー、ぜんざいのふるまい、ヘルスメイトによる朝食のすすめなど           | ☎97-5000 |
| 中部福祉センターまつり                                 | 9月6日(金)<br>～8日(日)<br>午前10時<br>～午後4時 | 囲碁大会、作品展示、演奏会、芸能発表会、福祉団体バザー、落語、カラオケ発表会など     | ☎76-0090 |
| 作野福祉センターまつり<br>開館20周年特別企画<br>～みんな集まれ!楽しいよ!～ | 9月16日(月)<br>午前9時<br>～午後4時           | チンドン屋、和太鼓、ふわふわドーム、南京玉すだれ、模擬店、篠笛中吹奏楽、ポートレートなど | ☎72-7570 |

## 介護者のつどい

|         | 日 時  | 場 所            | 問い合わせ                        |
|---------|--|----------------|------------------------------|
| 介護者のつどい | 9月6日(金)<br>午後1時30分～4時                      | 安祥福祉センター 会議室   | 安祥福祉センター<br>☎73-5757         |
|         | 9月7日(土)<br>午後1時30分～4時<br>※介護者おしゃべりサロンと合同開催 | 西部福祉センター 集会室   | 西部福祉センター<br>☎72-6616         |
|         | 9月11日(水)<br>午前10時～11時30分                   | 中部福祉センター 教養娯楽室 | 中部福祉センター<br>☎76-0090         |
|         | 9月13日(金)<br>午後1時30分～3時                     | 介護老人保健施設さとまち   | 北部福祉センター<br>☎97-5000         |
|         | 9月13日(金)<br>午後1時30分～3時30分                  | 作野福祉センター デイルーム | 作野福祉センター<br>☎72-7570         |
|         | 9月18日(水)<br>午後1時30分～3時                     | 明祥プラザ 多目的室     | 明祥福祉センター(明祥プラザ内)<br>☎92-3641 |
|         | 9月28日(土)<br>午前10時～11時30分                   | 桜井福祉センター 多目的室1 | 桜井福祉センター<br>☎99-7365         |

※介護者おしゃべりサロンは当事者による自主グループです。

## 安城市社協へご寄付を いただきました

みなさまの心温まる善意にお礼申し上げます。

### ■善意銀行／福祉基金

### (6月分受付順／敬称略)

中部福祉センター利用者▽ひょうたん会▽さわやかダンス▽総合福祉センター利用者▽鼓安楽▽明祥プラザ利用者▽愛知県大衆音楽協会▽原田和広▽作野トータル▽中村富士子▽二本木公民館利用者▽匿名

## 被災地ボランティア 活動給付金について

全国で災害が発生し、各地で甚大な被害が出ています。安城市・安城市社協では、被災地でのボランティア活動に関する宿泊費と交通費の一部を給付しています。

**他** 対象や給付金等、詳しい内容については、安城市ウェブサイト「望遠郷」内の「被災地ボランティア活動支援事業」をご覧ください。

**問** 安城市ボランティアセンター

☎(77)2945

## 災害義援金協力のお礼

みなさまのあたたかいご支援・ご協力にお礼申し上げます。

### (1月1日～6月30日受付分／敬称略)

### 東日本大震災義援金

市民会館利用者▽佐野里美▽匿名

### 熊本地震災義援金

古井町ふれあい広場安祥中ボランティア隊▽匿名

### 平成30年7月豪雨災害義援金

カレンター交換会利用者▽匿名

### 平成30年北海道胆振東部地震災害義援金

安城市身体障害者福祉協会▽匿名

市役所、社会福祉会館および各福祉センター窓口で災害義援金の募金箱を設置しています。引き続き、みなさまからの温かいご支援をお願いします。

**問** 日本赤十字社安城市地区

☎(77)2941

この他にも募金箱を通じてたくさんの方から協力をいただいています。ありがとうございます！



ハートちゃん

## 防災教材「ぼうさいまちがいさがしきけんはっけん！」勉強会

幼児が楽しみながら防災を学べるように作成された見出しの教材について、指導方法を学びます。

赤十字奉仕団を対象とした勉強会ですが、防災や赤十字活動に興味のある人、幼児と関わることが好きな人の参加が見学が可能です。

**日** 令和元年8月29日(木)

午後1時30分～2時30分

**場** 社会福祉会館 会議室

**他** 申込不要。直接会場にお越しください。

活ん仕し  
及組奉集  
普りる募  
取れをガ  
一緒に員  
動で団  
取れをガ



## 家庭で不要な包装紙がありましたらご寄付ください

NPO法人えんご会が運営する就労継続支援B型事業所 Aseed (アルシード) では、働く利用者さんに包装紙で折り鶴を折ってもらっています。ご家庭で不要な包装紙がありましたらご寄付ください。

**問** NPO法人えんご会 神谷

☎(70)8100

持持ち物 日 期間・日時 申 申込方法等 場 場所 内 内容 講 講師・指導 対 対象・資格 定 定員・募集人数 費 費用・受講料等 特 特別になし 無 無料の場合には記載を省略

**【期間・日時】** 場所 **【内容】** 講師・指導 **【対象・資格】** 定員・募集人数 **【費用・受講料等】**  
**【持ち物】** 申込み方法等 **【お問い合わせ先】** 他その他 **【対】** 対ごなたでも **【定特になし】** **【無料】** の場合は記載を省略  
<https://www.anjo-shakyo.or.jp/>

## 赤い羽根共同募金配分 事業歳末激励品贈呈

**【内】** 歳末激励品（サルビア商品券7千円分）を贈呈します。

対象となる人は、期日までにお申し込みください。年末に民生委員・児童委員がお届けします。

**【対】** 次のいずれかに該当する人

- ① 児童扶養手当受給者
- ② 特別児童扶養手当受給者

※令和元年11月1日現在の受給決定者であること。

**【申】** 申請書を10月31日(休)午後5時までに窓口にて持参するか、郵送してください。

**【他】** 送付先 〒446-0004  
安城市赤松町大北78番地4  
安城市社会福祉協議会 事業係

※郵送の場合も10月31日(休)必着。余裕を持って投函してください。

※申請書は社会福祉会館および市内福祉センター窓口で配布のほか、社協ウェブサイトからもダウンロードできます。

**【問】** 事業係 ☎(77) 2941

## 安城市福祉まつりでボランティアをしてみませんか？

安城市福祉まつりの体験コーナーやバザーコーナーの運営をお手伝いしていただけるボランティアを募集します。ボランティア未経験の人も大歓迎です。

福祉まつりでのボランティア活動を通じて、さまざまな人との出会いや福祉体験を楽しんでみませんか？

**【対】** 小学5年生以上の人

**【日】** 10月6日(日)午前8時30分～午後5時

**【申】** 9月5日(木)午後5時までに電話または窓口にて受付。

※当日の役割説明などを行いますので、説明会①か②のいずれかに必ず出席をお願いします。

**【説明会】**

**【日】** 9月21日(出)

① 午前10時～11時

② 午後1時30分～2時30分

**【場】** 社会福祉会館

**【問】** 安城市ボランティアセンター

☎(77) 2945

## 身体障害者社会参加支援事業 パソコン講座

**【日】** 9月14日、10月12日、11月9日の各土曜日(全3回)

午後1時30分～3時30分

**【場】** 社会福祉会館

**【内】** デジカメで撮った画像を編集加工して、自分だけの楽しい写真を作成しましょう。

**【陶芸講座】**

**【日】** 10月17日～2月20日の概ね第一、第二、第三木曜日(全15回)

午前9時30分～正午

**【場】** 総合福祉センター

**【内】** 暮らしを彩る、うつわ作り

¥1500円程度(材料費)

**【各講座とも】**

**【対】** 市内在住の18歳以上の身体、知的

および精神に障がいのある人

**【定】** 15名(定員を超えた場合は抽選)

**【申】** 8月16日(金)～8月31日(出)

(月曜日を除く)

午前9時～午後5時

※電話での申し込みは不可・窓口にて受付

**【問】** 総合福祉センター

☎(77) 7888

## 夏休みに読みたい、 中根文庫の一冊

読めばきっと、世界が広がる

ヨシタケシンスケ／伊藤亜紗著  
株アリス館

『みえるとかみえないとか』



「ふつう」ってなんだろう？  
人気のヨシタケシンスケ著の絵本が仲間入りしました！

柏木ハルコ著 株小学館

『健康で文化的な最低限度の生活』



最後の砦を担う、生活保護ワーカー。昨年ドラマ化された話題の漫画も、中根文庫で読めます！

小国士郎著 株あさ出版

『注文をまちがえる料理店』



まちがえることを一緒に楽しむ。「認知症を抱える人」が接客するレストランのおはなし。

中根文庫の本は、読書スペースでのご利用のほか、1人10冊、3週間までごなたでも借りられます。ぜひお気軽にお越しください。

**【問】** 事業係 ☎(77) 2941



5ページの生活支援・見守り協力店のステッカーにはハートンもいるよ！近所のお店で探してみようね！

