



# こもれび



中部地区社会福祉協議会（中部福祉センター内）  
（安城市新田町新栄84-1 ☎76-0090/FAX 71-0190）

## 子どもたちも地域の一員 世代を超えたつながりづくり



山崎町高齢者サロン



東部小学校コミュニティサロン



### 東部小学校6年生 地域共生社会についての学習

コロナ禍の影響で子どもたちと地域の高齢者の関りが減少していることを受け、今年度、東部小学校6年生（2クラス81名）は、地域共生社会について学んでいます。

児童たちは、7月に地域の高齢者サロンに参加し、9月には、小学校に地域の高齢者を招き、「東部コミュニティサロン」を開催しました。クイズや運動などを行い、高齢者と一緒に楽しめるように、工夫を凝らしていました。児童の名札に町名を入れていたので、「〇〇さんの家の子だね」と会話が弾んでいました。10月には次回の開催に向け、中部福祉センターの高齢者サロン（運動系）の講師を授業に招き、サロン参加者に安全に介護予防の運動を行ってもらえるよう、指導を受けました。今後は、多世代型のサロンの開催と運営の検討を行い、地域での支えあいについて考えていく予定だそうです。

子どもたちは地域の高齢者等と交流することで、人とのつながり、地域でのつながり、支えあいの大切さを学んでいます。

# 各地で体力チェックが行われています

～町内福祉委員会の取組～

## 町内サロンでの実施（西別所町・山崎町）

今年度、西別所町では、5月、10月、2月の年3回、山崎町では11月、2月の年2回の予定で、町内サロン（茶話会）の参加者を対象に体力チェック（握力・バランス・椅子立ち上がり）を実施しています。地域リハビリテーション活動支援事業を活用し、リハビリ専門職から測定方法の指導を受けながら行っています。



## おまつりで実施（西別所町）

西別所町では、10月にさくら学園の学生ボランティアの協力のもと、神社のお祭りの中で「健康測定コーナー」を設け、来場者を対象に握力、骨強度、血管年齢、血圧、酸素飽和度と脈拍数を測定しました。町内外90名ほどの参加があり、大変盛況でした。



## 要支援者、気になる方を対象に実施（コープ野村新安城）

コープ野村新安城では、昨年度、地域リハビリテーション活動支援事業を活用し、避難行動要支援者支援制度の要支援者を対象に体力チェックを行いました。今年度は、10月に市の支援を受け、後期高齢者検診の質問票の結果が気になる方などを対象に、体力チェックと健康チェックを行いました。

実施後、地域包括支援センター職員が、フレイル（虚弱）状態にあてはまった人に対して、短期集中型介護予防サービスを利用し、およそ6か月間、週1回リハビリ専門職の支援が受けられるよう働きかけを行いました。



定期的に体力測定を行うことは、健康維持に役立ちます。  
自分の町でも体力測定を実施してほしいという相談があれば、  
中部福祉センターまでお声かけください。



# お変わらないですか？お困りごとはないですか？

## 見守り訪問の実施(今池町・西別所町福祉委員会)

今池町は今年度、備蓄米の更新に伴い、80歳以上のひとり暮らし高齢者（見守り対象者）にお米をお届けしながら、見守り訪問を行うことにしました。お米を受け取ったみなさんは大層喜ばれたとのことでした。

西別所町福祉委員会では、毎年、災害時要支援者支援制度の要支援者と支援者に乳酸菌飲料ヤクルトをお届けしながら訪問を行っています。今年は9月に家具の転倒防止についてのチラシと一緒にお届けしました。昨年と変わらないかどうか確認し、何かあったら民生委員や福祉委員に相談してくださいとお話しされていました。日常での見守り活動は福祉委員会の大きな仕事の一つです。



## 災害時への備え 災害弱者への支援

### 車いすでの避難訓練(東別所町)

東別所町の防災訓練では、要支援者の避難訓練を実施しました。安否確認訓練の中で救助要請があったと想定し、車いすでの避難の支援を行いました。

「2階から下ろすのに担架が必要かもしれない」など、実際に即した訓練を行うことができました。要支援者の方は、「久々に町内公民館に来ることができ、知り合いにも会えました」と嬉しそうでした。



### 防災講話と備蓄用保存水購入代行(コープ野村新安城福祉委員会)

災害時要支援者支援制度の要支援者と支援者を対象に防災講話と災害時クッキングを行いました。ポリ袋でご飯やパスタを調理し、試食しました。水を節約するため、みかんの缶詰の汁ごと使用して作る和え物が紹介され、参加者は驚いていました。

また、毎年、要支援者を対象に、備蓄用保存水の購入を代行し、家までお届けすることをしています。



# 中部福祉センターからのお知らせ(12月・1月)

問い合わせ先: 中部福祉センター ☎76-0090

## 頭の健康体操教室

参加自由

- ・12月1日、1月5日(金)  
午前10時30分～11時30分  
内 容: 頭と身体を同時に使った体操を行いながら、認知症予防につなげます。  
協 力: 有料老人ホームオレンジ

## リサイクル折り紙サロン

参加自由

- ・12月15日、1月19日(金)  
午前10時～午後2時  
内 容: リサイクル用紙を活用し、手先を使って様々な作品作りを楽しんでいます!  
協 力: 森 みつ江 氏、米田 みづき 氏

## サロン花ざかり

参加自由

- ・12月14日(木) 午前10時～11時30分  
「健康ストレッチ」  
内 容: 体操やストレッチを通し、ココロもカラダもリフレッシュしましょう♪  
協 力: 向谷 菊枝 氏
- ・1月11日(木) 午前10時～11時30分  
「ニュースポーツ」  
内 容: 話題のニュースポーツ「ポッチャ」を体験してみましょう♪  
協 力: 澤 幹雄 氏

## ものづくりサロン

参加自由

- (・12月28日(木)は休館日のためお休みです。)
- ・1月25日(木) 午前10時～11時30分  
「季節の小物作り」  
内 容: 辰年です。「たつの根付」を作って、良い年になりますように♪  
協 力: 赤尾 るり子 氏  
材料費: 200円/回

## こもれびサロン ～介護者のつどい～

『こもれびサロン』は、介護をしている方、介護に関心のある方を対象に、日頃の疲れをリフレッシュしたり、知っている役立つ介護のプチ情報をお届けしたり、おしゃべりをする場です。参加費は無料です。

後半は、安城市地域包括支援センター中部職員も同席した座談会となります。

- ・日にち: 原則毎月第3火曜日
- ・時 間: 午前10時～11時30分

【サロンの内容】 12月19日: 「ヨガ」  
1月16日: 「リフレッシュ体操」

## 福祉センターからのお知らせ

- 【年末年始の休館日】 ◎令和5年12月28日(木)から令和6年1月4日(木)まで休館いたします。  
※新年は、令和6年1月5日(金)から開館し、貸部屋受付は1月5日(金)午前9時から行います。

## ★イベントカレンダー

○無料 ●有料



日にち	開始時刻	内 容
12/1 金	10:00	○ 香りの湯
	10:30	○ 頭の健康体操教室
12/7 木	10:00	○ すっきり・しゃっきり健康教室
12/12 火	10:00	○ シニアのためのヨガ(申込みした方のみ)
12/14 木	10:00	○ サロン花ざかり「健康ストレッチ」
	13:30	● シニアのためのフィットネス(申込みした方のみ)
12/15 金	10:00	○ リサイクル折り紙サロン
12/16 土	10:00	○ 足湯サロン
12/19 火	10:00	○ こもれびサロン～介護者のつどい～
12/21 木	10:00	○ すっきり・しゃっきり健康教室
	13:30	● シニアのためのフィットネス(申込みした方のみ)
12/22 金	14:00	○ ふらっと健康教室「栄養バランス」
12/26 火	10:00	○ シニアのためのヨガ(申込みした方のみ)
1/5 金	10:00	○ 香りの湯
	10:30	○ 頭の健康体操教室
1/9 火	10:00	○ シニアのためのヨガ(申込みした方のみ)
1/11 木	10:00	○ サロン花ざかり「ニュースポーツ」
	13:30	● シニアのためのフィットネス(申込みした方のみ)
1/16 火	10:00	○ こもれびサロン～介護者のつどい～
1/18 木	10:00	○ すっきり・しゃっきり健康教室
1/19 金	10:00	○ リサイクル折り紙サロン
1/20 土	10:00	○ 足湯サロン
1/23 火	10:00	○ シニアのためのヨガ(申込みした方のみ)
1/25 木	10:00	● ものづくりサロン「季節の小物作り」
	13:30	● シニアのためのフィットネス(申込みした方のみ)
1/26 金	14:00	○ ふらっと健康教室「(食事)飲み込みなど」
1/30 火	10:00	○ 太鼓の達人名人戦(申込みした方のみ)

## ふらっと健康講座

参加自由

- ・12月22日、1月26日(金)  
午後2時～(15分程度)  
内 容: 介護予防や健康に関する簡単な学習!  
協 力: 安城市地域包括支援センター中部