

あなたを待っています 一緒にやりましょう

「特別な技術は無いけど、少しの時間で私にも何かできることがあるかな」と思っている人。
「何かしたいけど、きっかけがないし、一人ではなあ…」と考えてしまう人。
生活支援コーディネーターは、そんなあなたを待っています。

高齢者の集まるサロンやデイサービスでは、手芸や塗り絵などの作業を、高齢者と話をしながら一緒にやってくれる人を求めています。コツは「楽しく、笑いながら」。上手にやれないことも和みの材料になります。

【参加者の声】

手芸をするのは不器用だから難しいこともあるけど、みんなと話せるのが楽しいので、毎回来る。体が不自由になっても、みんな同じだとわかるため、気が楽になる。

【一緒にやっている人の声】
協力してくれる人がもっといたううれしい。



高齢者が何気なく集まる「居場所」では、施設の鍵を開けたり、集まってきた人と世間話をしたり、ゲームの準備をしたりするなど、一緒にやってくれる人を求めています。
「外に出て、話して、笑う機会」が少なくなってきた人が、身近な外出の機会を求めて参加しています。新しいことや普段はあまりできないことを、隣で一緒に見て、聞いて、話して、体を動かして、笑って…。みんなで楽しく介護予防(認知症予防)をしましょう。



歳を重ねると、現役の時に比べ、外出や会話の機会が少なくなる人が増えます。
外に出て、人と会話し、笑うことは、認知機能の低下予防に効果的です。身体が元気な時は、仕事や地域の活動などに積極的に参加し、「外に出て、話して、笑う機会」を確保しましょう。
生活支援コーディネーターと「こんなことがあったらいいな」を考えて、活動を見に来て、話して、仲間を作って、一緒にやりましょう。

参加のご相談は、生活支援コーディネーターへ！
問い合わせ 市社会福祉協議会 (い〜ら内)
☎⑤3500

生活支援コーディネーターの皆さん。
写真左から、横山信子さん、大石美奈子さん、小川夢加さん

「こんなことがあったらいいな」 を一緒に作りましょう

市の介護保険事業計画では、高齢者の自立支援・介護予防・重度化防止を推進しています。中でも、社会福祉協議会に委託している「生活支援コーディネーター」は、元気な市民の皆さんの力を集め、一緒になって考え、高齢者のための「やっていることを続ける」「やれることを増やす」「やりたいことを実現する」活動を進めています。
一人ではできないことも、何人か集まると楽しくできます。仲間づくりも生活支援コーディネーターの役割です。

問い合わせ 長寿介護課 野田章子 ☎③0076

「こんなことがあったらいいな」をみんなで実現

市内には、高齢者が生活する上で感じる「こんなことがあったらいいな」を叶える活動をしている人がいることをご存じですか。社会福祉協議会に配置されている「生活支援コーディネーター」と一緒に「あったらいいな」を探し、仲間を募り、少しずつ活動の場を広げています。
「活動に参加してみようかな」「見るだけでも行ってみたい」と思った人は、ぜひ生活支援コーディネーターに連絡してください。



近所のなじみは、みんなデイサービスに行って、元気な私は友達と会う機会がなくなって寂しい。**気軽に集まって楽しめる場所があったらいいなあ。**



毎週火・木曜日に、予約なしで何気なく寄れる「ちょっくら処」を開いています。
お茶を飲んでしゃべったり、オセロや脳トレをしたり。自分の好きなことをやって、やりたいことが無ければ座って見ているだけでもOK。送迎はしていませんが、市役所や病院受診のついでに寄ってみてください。



【場所】 市役所榛原庁舎東側(旧しずなみデイサービスセンター) 所在地: 静波1430番地1

【日時】 毎週火曜日・木曜日(令和3年1月からは毎週木曜日・金曜日)

午前9時30分~午前11時 *年末は12月24日(木)まで、年始は1月7日(木)から開いています。

*マスクの着用をお願いします。

スーパーに買い物に行くけど、広い店内を歩いて欲しいものを買うのが大変。
一緒に行ってくれる人がいれば助かるんだけどなあ。



スーパーや量販店の入り口で待機して、お話ししながら品物を一緒に選んだり、たくさんになった品物を運んだり、かさばる物を預かって一緒に回ったりする「買い物支援」の活動をしていました。
今は、新たな「買い物支援」の場所や、活動を知ってもらい活用してもらう工夫を考えているところです。



解決!