

令和5年2月
第185号

ふれ・愛いきいき

桜井地区社会福祉協議会

(安城市桜井町新田20番地 桜井福祉センター内)

電話 99-7365 FAX 99-7366

桜井

介護予防につながるDVD体操

～地域ハビテーション活動支援事業を通じた姫小川福祉委員会の取り組み～



▲体力測定の様子

参加者の感想

自宅近くのサロンで体操
ができるのがうれしい



体力測定をしたことで、
自分の体力を知るよい機会
になった!



この機会に包括に
相談できてよかった!



- ① はじめに松井整形外科の理学療法士が、サロン参加者に体操のコツを伝え、その後に、DVDを観ながら体操を実施しました。
 - ② 次に、現在の身体状態を知るために、体力測定（握力測定、椅子からの立ち座りの速度計測、片脚立ちの保持時間の計測など）をしました。
 - ③ さらに、「安城市地域包括支援センター小川の里」の保健師から、介護予防に関する講話を聴きました。
 - ④ このことがきっかけとなって、サロン参加者から、包括支援センターへの介護予防の相談につながりました。
- ⇒今後も、サロン活動の中で、DVDによる体操を取り入れることによって、体力の向上や維持に取り組んでいきます。



▲サロン活動の中で体操に取り組んでいる様子

地域ふれあいサークルかんらんしゃのご紹介

～見守り活動～



▲見守り訪問手紙配りの様子

桜井地区内の高齢者世帯やひとり暮らし高齢者宅への訪問をしています。その際、お手紙や折り紙、誕生日カードを手渡ししながら、最近の様子を聞くことを通して、見守り活動をしています。

～サロン活動～

毎月第2土曜日の午前10時から午前11時30分まで、サロンを実施しています。

干支の小物作りや折り紙で作品を作ったり、懐かしい歌などを歌ったりして、楽しく過ごすことができます。また、介護予防の体操を取り入れるなど、参加者の閉じこもり防止と介護予防につながっています。

～カレンダー交換会～

毎年1月に、余ったカレンダーの有効活用を目的に、カレンダー交換会を開催しています。

今年は赤い羽根共同募金のテーマ型募金活動にもご協力をいただきました。来場されたみなさんから、8,388円の募金をいただきました。



▲かんらんしゃサロンの様子

生活支援・見守り協力店のご紹介

生活支援・見守り協力店とは、通常業務の中で、食品等の配達やちょっとした家事支援などの“生活支援”や、気がかりなことを発見した際に連絡いただく“見守り”を、可能な範囲で協力いただいている店舗のことです。



相談

息子さんと2人暮らしの高齢女性が最近よく1人で来店されるが、支払ったことを忘れ、何度も「支払ったかな」と聞かれるので、心配になり連絡した。



対応

生活支援コーディネーター（福祉センター職員）と地域包括支援センター職員でお店へ出向き、詳しい状況を確認したうえで、今後の対応について協議し、必要なサービスにつなげることができた。

この事業は、現在行っている住民主体の生活支援や地域見守り活動に加えて、地域にある商店等のご協力を得て、町ぐるみの見守り支援、生活支援によって、住み慣れたまちで安心して暮らせる仕組みづくりを目指しています。

小川町福祉委員会のご紹介

～見守り活動～

小川町福祉委員会では、毎年見守り対象者名簿の見直しを行っています。町内が広く、よりきめ細やかな見守りができるように、11集落それぞれに福祉委員会があり、見守り活動に取り組んでいます。

特に「見守り対象者の見直し」「福祉・防災マップづくり」「支援者懇談会の開催」には重点をおいて継続的に取り組んでいます。

また、夜間に全世帯安否確認訓練を行うなど、防災にも力を入れています。



▲志茂福祉委員会の様子

▼志茂おしゃべり会の様子



～サロン活動～

小川町には、月1回以上のサロンが6つあります。

これらのサロンでは、おしゃべりをしながら小物づくりをしたり、健康体操や趣味の活動（健康マージャンや卓球、カラオケ、ビンゴ等）をしています。健康マージャンは、男性が外出する貴重な機会になっています。

三ツ川福祉委員会のご紹介

三ツ川福祉委員会では、隣近所による見守り活動の充実を図るため、対象者名簿の更新や見直しと福祉マップの作成や更新をしています。また、見守り訪問時には困りごとの聞き取りを行っています。

ふれあいウォーキングを企画し、コロナ下でも工夫して行事を行うことによって、町内での多世代交流や介護予防にもつながっています。



▲福祉委員会の様子

▼健康体操の様子



～サロン活動～

毎月第4木曜日に三ツ川集会場で、健康づくりリーダーによる健康体操を実施しています。

また、サロン活動も町ごとに、毎月開催し、地域の交流の場になっています。町ごとに開催しているので、歩いて参加することができ、住民の皆様に喜ばれています。

桜井福祉センター サロン紹介

桜井福祉センターでは、いろいろな
サロンを行っています。今回は、2つの



健康マーじゃんサロンを紹介します。
予約不要で年齢問わず、どなたでもご参加いた
だけます。みなさまのご参加お待ちしております。

★健康マーじゃんサロン★

毎月第2・4木曜日 9時から正午まで

「賭けない」「呑まない」「吸わない」健康マー
じゃんを通して、マーじゃん仲間をつくりませ
んか？

5卓から6卓で多くの方がマーじゃん
を楽しんでいます。男女問わず参加できます。



★女性のための健康マーじゃんサロン★

毎月第1・4木曜日

13時30分から15時30分まで

女性限定の健康マーじゃんサロンです。

プレイヤーは女性ですが、サポート役の男性
が見守ってくれるので、初心者の方でも安心し
て参加できます。ぜひ、ご参加ください。



桜井福祉センターでは、マーじゃん卓の寄付を募集しています。
手を動かすことを大切にしているので、**電動以外の卓で椅子に
座ってできるもの**をお願いいたします。

ご自宅で使わなくなったマーじゃん卓があれば、
桜井福祉センター（Tel 99 - 7365）までご連絡ください。



桜井福祉センターからのお知らせ

▼1 eスポーツ体験しませんか？

～体験日数 No1 は誰だ！～

1階にてeスポーツ体験会を開催中です。
「太鼓の達人」を楽しむことができます。高
齢者、障害者の方ならどなたでもOKです。
5回来館し、体験すると粗品をプレゼントし
ます★



2月1日から3月25日
までの期間で、一番多く体
験した人には、最多体験賞
を贈呈します。

▼2 センバツ高校野球

愛知県代表をみんなで応援しよう！

3月18日開幕の
センバツ高校野球・
愛知県代表の試合を
観戦しましょう。



3月中旬に行われ
る組み合わせ抽選後、開催の有無や時間につ
いて決定します。

休館日やサロン使用時の場合は開催でき
ませんのでご了承ください。