



生活支援コーディネーターとは…

高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心していきいきと生活できるように、関係機関と連携しながら住民主体の支え合いの仕組みづくりや介護予防につながる取り組みなどを実施しています。

牛窓町

粟利郷はつらつ教室(はつらつ教室)

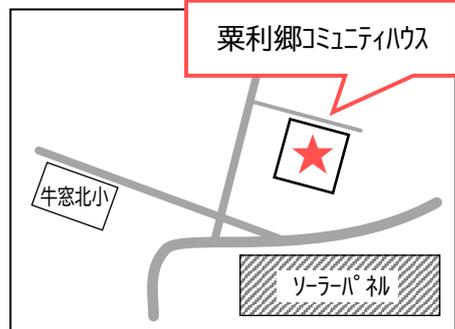
坂の上にある粟利郷コミュニティハウスですが、参加者の皆さんは元気に、歩いて坂を上ります。景色が良く、いろんな話をしながら会場に向かいます。会場では、参加者の皆さん和気あいあいとお喋りし、体操を行います。

職員が紹介した、足を動かして数字を踏む脳トレのステップボードを、介護予防リーダーさんが「これいいな！作ってみよう」と、自分で作られ活用されています。



紹介したステップボード↑

↓会場地図



粟利郷はつらつ教室 合言葉

会場に出てこれたら🌀 お喋りできたら🌀 体操できたら🌀

粟利郷はつらつ教室の情報

活動日時: 第2・4水曜日 10時～11時30分

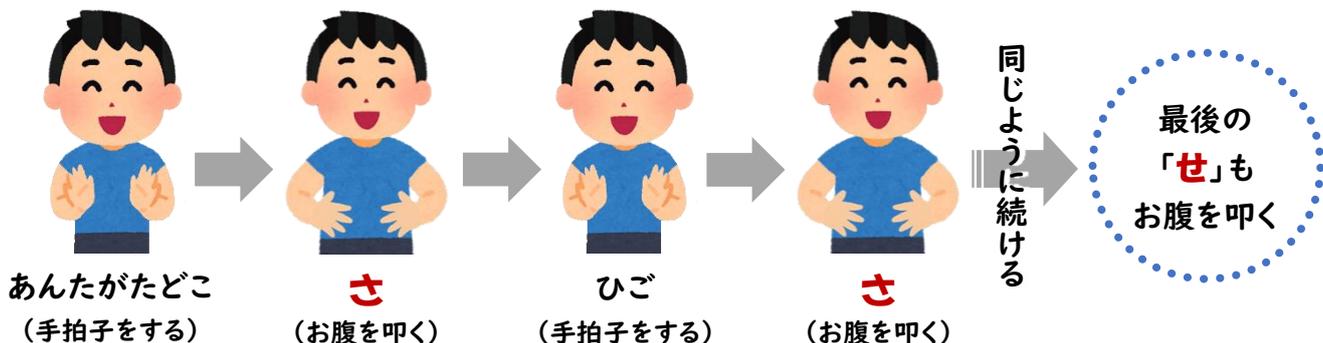
場 所: 粟利郷コミュニティハウス

教室へ参加してみたい方は、裏面の問い合わせ先までご連絡ください。



みんなで楽しくレクリエーション! あんたがたどこさ

★「あんたがたどこさ」を歌いながら手拍子をし、「さ」のところで自分のお腹を叩きましょう!



邑久町

折り紙・生け花ボランティア(ボランティア活動)

日本 IT ビジネスカレッジの日本文化を学ぶ授業で、瀬戸内市内の方々がボランティア講師として活躍されていました！

全員で秋の童謡を歌った後、折り紙が体験できるグループと生け花が体験できるグループに分かれました。職員は折り紙のグループに参加させてもらい、ボランティアさんが学生に優しく教えてあげている姿が印象的でした。



学生に教えている様子↑

↓学生が作成した作品



ボランティアさんにお聞きしました✍

- ・初めて参加したが楽しく活動することができた
- ・学生も素直に話を聞いてくれ、こちらが元気をもらえた

学生も真剣に取り組んでおられ、

双方にとって良い機会になっていると感じました♪

長船町

福永はつらつ教室(はつらつ教室)

福永はつらつ教室は、令和5年6月から活動を始められている、はつらつ教室です。はつらつ体操(ストレッチや筋トレを含む4つの体操)以外にも、ゴム体操や棒体操等も実施されています。

しっかり体操をした後は、しっかりお口の体操(お喋り)もされています。12時過ぎまでお喋りを続ける日もあるそうです。帰り道も、近所の方同士でお喋りしながら一緒に帰られています♪

体操とお喋りを両立されている、はつらつ教室です(^^)／



↓会場地図



福永はつらつ教室の情報

活動日時:毎週月曜日 10時～11時30分

場 所:福永コミュニティハウス

教室へ参加してみたい方は、下記の問い合わせ先までご連絡ください

発行元(問い合わせ先)

瀬戸内市地域包括支援センター 生活支援コーディネーター
電話 (0869) 24-7718 FAX (0869) 24-0061
メール cdnator@setouchisyakyo.or.jp

■ 次号の発行予定日 ■

5月下旬頃

年3回(5・9・1月)に発行予定です