

～生活支援コーディネーター通信～

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

春休み学童(こどもの居場所)



3/27～3/29 に牛窓テレモークの給食棟で開催された春休み学童を見学してきました。

当日は地域おこし協力隊の徳永さんとわとなりの谷さんご夫婦で運営されていました。会場は牛窓ですが、保護者による送迎で邑久方面の子どもたちが多く参加されていました。風船バレーなどの遊びを楽しみ、町外の子も同士交流ができる場となっていました。

徳永さんによると「長期休暇での保護者のレスパイト(休息)や学童に入っていない子の預かりにニーズを感じている。今後も長期休みでの開催、後々は定期的な開催も検討したい」とおっしゃっていました。素敵な活動を見学させていただきありがとうございました！



邑久町

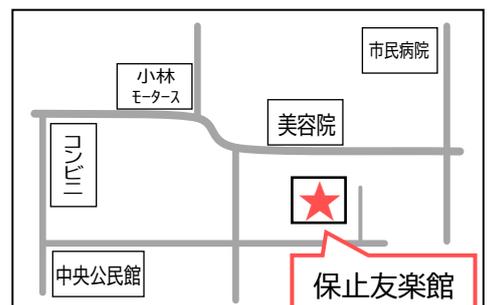
保止ひまわり教室(はつらつ教室)

保止ひまわり教室は、令和5年8月から活動を始められている、はつらつ教室です。参加者は7名で、その内、男性は3名です。

参加者の皆さんは、体操以外にも農業やフラダンス、卓球、邑悠学級への参加など、様々な活動をされています。日々、忙しくされている皆さんですが、お互いに各自のペースを尊重し合うことで、楽しく穏やかに活動を続けておられます。



↓会場地図



保止ひまわり教室のモットー

人と比べない！ストレスは持って帰らない！笑って帰ろう！！

保止ひまわり教室の情報

活動日時: 毎週木曜日 10時～11時30分

場 所: 保止友楽館

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

長船町

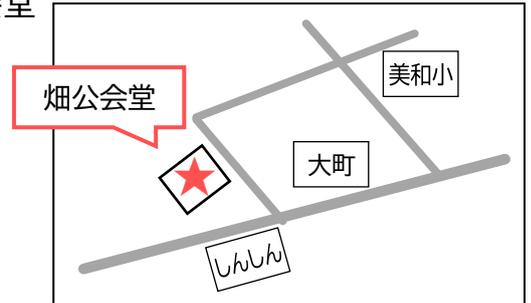
畑はつらつ教室(はつらつ教室)

畑公会堂で「はつらつ体操」を始めて6年。少人数でスタートしコロナ禍を乗り越えて、元気にはつらつと毎週水曜日、活動を継続しています。

今の最大の悩みは、参加数が増えないこと。一緒に「はつらつ体操」を楽しみましょう。来てみてください！ようこそ！！畑公会堂へ！！



↓会場地図



畑はつらつ教室の情報

活動日時:毎週水曜日 10時～11時30分

場所:畑公会堂

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



脳トレと筋トレが同時にできる! ステップボードの遊び方

粟利郷はつらつ教室で手作りされた「ステップボード」についてご紹介します♪

準備

1 不要になったカレンダーの裏に



2 図のように数字を書きます

7	5	6	8
3	1	2	4
	9	10	

3 ○印で色分けします

⑦	⑤	⑥	⑧
③	①	②	4
	9	⑩	

使い方(例)

※基本の動き:椅子に座り、左足右足で交互に数字を踏んでいきます

数字に着目!

- その① 「1.2.3.4…」と10まで数えながら左右交互に踏む
- その② 掛け算を声に出しながら、その数字を踏む
(例:「さんいちがさん」と言いながら「3.1.3」と左右交互に踏む)

色に着目!

- その③ 同じ色の○印が2つあるので、色を決めて踏む
(例:「青!」と言われたら、7と10を踏む)

左右で別々の色にするとおもしろい!

ポイント

- ・左右交互に動かすことで、足全体の運動になります!
- ・使い方によっては脳トレにもなります!

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 ■

9月下旬頃

年3回(5・9・1月)に発行予定です