

## あんまち部の事業内容や目的など紹介

### 【事業内容】

「地域住民の支え合い事業

高齢者居場所づくりなど（子どもとのふれあいを随時行う）」

### 【目的】

「高齢者が住み慣れた地域で自分らしい暮らしを継続できる地域包括ケアの一助を担う」 “健康寿命（自立した生活年齢）を延ばそう！”

### 【今年のポイント】

- ・高齢者の居場所「あんしん広場」では、できるだけ子どもとのふれあいを行います。
- ・高齢者が利用できる様々なサービス（近隣の施設や事業所等で行われているもの）の情報を収集し、「サービス資源マップ」としてまとめて情報を提供します。

### 【あんしん広場】

各自治「あんしん広場」の活動が三年目を迎え、広場での活動内容も様々な特徴のある内容が工夫されております。回数は、週一回～月一回・年数回と自治の実情によって異なっておりますが、確実にご近所同士の情報交換の場となり、輪と絆が広がっていること、また、コミュニケーションや体操などにより、健康促進や介護予防が図られ、健康寿命が延びていることを確信しております。

「継続は力なり」自分のペースと笑顔で続けたいものですね！

あんまち部一同

☆ 今年のキャッチフレーズは、下記のようにになりました！！



**3年目、深めよう！**  
**「あんしん広場」の輪と絆・**  
**子どもとのふれあい！！**



### 【28年度の主な事業活動】

〔自治〕「あんしん広場」開催 各自治会の実情に合わせて回数や内容を話し合って実施

- ・市居場所づくり申請（虹の会、和、みどり会、平石、幸の会、いきいき会、ハラッパ、やまびこ会、あじさい会、長月会、馬山サロンの以上11か所 他に、湫泉会とコミセン会場が申請）

〔全体〕・7月6日（水）元気を広げる人フォローアップ研修会

- ・7月27日（水）先進地視察研修 姫路市青山地区訪問 **集合6:50コミセン**
- ・10月12日（水）「健康フェスタ&あんしん広場 in みたに」\*福祉保健部と共催
- ・11月26日（土）「あんしん広場 in みたに」 ◎子どもとのふれあい活動があります！

☆ AKIダンススタジオのメンバーによるダンスとふれあい！ 皆さん、お楽しみに！

「あんまちカフェ」「野菜果物等の様々な手作り品のあんまちバザー」開店

「あんしん広場」パネル・作品展示、広場での様々なふれあい交流、体操やレクなど

〔実務担当 手芸・ハタ織り班〕 コミセンでハタ織り体験を随時実施、各自治への出前出張も可能

毎月、第2・4火曜日 9:30～16:00 ハタ織り布で作品作りなど、ご利用ください！！

あんまち部通信

略して「あんまち」

あんしん広場のふれあいを随時行う

第14号

発行日

平成28年7月15日

発行者

三谷地区コミュニティ協議会

編集:あんまち部:広報係

## ＜お知らせ＞

- ・ コミセンの「あんまちボード」にあんしん広場の予定や様子、各関係機関からのお知らせパンフ（近隣の施設などで実施されている福祉サービス、買い物支援・出前講座等）も掲載していますのでご覧ください。
- ・ 備品の貸出をしていますので、コミセンやあんまち部員に問い合わせてください。なお、今話題の「大人のぬり絵」など、新たに数点の備品を購入しました。下記に掲載しておりますのでご活用ください。
- ・ 「あんしん広場」に関する印刷はコミセンで行えますので、お気軽に申し出てください。

### 今年度の備品購入紹介

- ① ダーツターゲットゲーム  
柔らかいボールでの的当て  
して楽しめます！



- ② 大人の塗り絵グッズ

- ・ 塗り絵の本 17冊（花、動物、景色、仏像等）
- ・ 色鉛筆 ・ 水彩色鉛筆 ・ 鉛筆削り

- ③ 脳トレーニングの本やシート 9冊

- ④ あんしん広場紹介パネルづくりグッズ

- ・ 色画用紙
- ・ 折り紙
- ・ マジック類



### 手芸ハタ織り班の活動

先日、手芸ハタ織り班で「一閑張り教室」を開催しました！初めての試みでしたが、参加者が15名と小会議室が一杯になるほど盛況に行われました。

まずは、「たとう紙」をやぶり、かごにはり付け、さらに乾かしながらはり重ねていきます。完全に乾いてから、いよいよ「柿渋液」を塗る作業になります。乾かしながら塗り重ねていくとあの柿渋の味わい深い色合いが醸し出されることになります。

こんなに身近で、日本古来の伝統工芸の手法が堪能でき、参加の皆さんは満足感に浸っていました！



## 高齢者の居場所「あんしん広場」の紹介

### 【あんしん広場 西三谷東・中西 癒しの広場】



6月1日、ミタニ藤田病院の理学療法士、ケアマネージャーの方が出前講座を開いて下さった。そこで教えて頂いたことを紹介します。

誰にでもできる無理のない運動を1日1回、3分～5分しましょう！

- ① 肩甲骨を動かす運動（肩こり解消！） ② うつ伏せで背筋を伸ばして深呼吸



健康寿命を  
のぼそう

