

あんまち部は「地域住民の支え合い事業」として、「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実現の一助を担う」を目指し、「高齢者居場所づくりなど」を中心に活動しています。今年、居場所の活性化として、随時、子どもとのふれあいができるよう活動を展開しました。発足して早や3年、各自治の「あんしん広場」もそれぞれの地区の実情に合わせて特徴が見られるなど、様々な活動が活発に行われておりますことに心より厚くお礼申し上げます。



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！！

【今年度の主な事業報告】 “皆様のご協力に心より感謝”

- 4月 市高齢者居場所づくり事業申請 12か所
ハタ織り体験・手芸教室<ハタ織り班>利用者のべ約656名<半日単位>
- 5月 元気を広げる人の養成講座参加(~6月・7月)
- 7月 元気を広げる人フォローアップ事業 健康運動指導者 小野川秀佳氏
あんまち通信14号発行
先進地視察研修(姫路市青山支部ふれあいサロン、姫路城見学)
- 8月 ふれあいまつりに協力
- 9月 ロコモティブシンドローム研修会参加
高松2016環境フェア「ハタ織り体験」出展
- 10月 ☆「健康フェスタ&あんしん広場 in みたに」
- 11月 ☆「あんしん広場 in みたに」子どもとの交流カフェ、Aki Dance Studio ショータイム 等
- 12月 「元気を広げる人」集団フォローアップ講習会参加
あんまち通信15号発行
- 2月 みたに駅伝に協力
高齢者居場所づくり事業交流会、在宅ケアについて知ろう！参加
健康教室「祖父母の孫育て」参加
- 3月 あんまち通信16号発行 山田ブロックミニスポーツ大会参加

【テーマの反省】

・高齢者の居場所「あんしん広場」で、子どもとのふれあいを実施！

各あんしん広場では、可能な限り子どもに参加してもらい様々な交流が行われています。特に、「あんしん広場 in みたに」では、カフェでの接待のお手伝いをしてもらったり、「Aki Dance Studio」の皆さんのショーの後、一緒にストレッチ体操をしたりと、子どもたちの笑顔やパワーに大いに刺激を受け、たくさんの元気と感動をもらいました。子どもたちとの触れ合いは今後も継続していきたいものです。

・高齢者が利用できる様々な生活支援サービスの情報収集で「サービス資源マップ」づくり！

地元の企業や施設等で実施されている高齢者への買い物・移動支援をはじめ、介護予防生活支援サービスについて、部会で情報を収集し必要としている方に情報を提供できるようにしています。よって、お知りになりたい方は遠慮なくあんまち部員にお尋ねください。パンフレット等は、コミセンあんまちボードに掲示したり、ファイルにまとめたりしています。次年度も引き続き、地域で行われている様々な生活支援の情報収集に努め、お困りの方への案内や相談などにも応えていけたらと考えております。

【次年度の課題】

- ・なぜ「あんしん広場」が各地区で必要とされるのかなど、趣旨を理解啓発することが大切
- ・高齢者だけのご家庭は「緩やかな見守り」等により、安心できるような協力体制づくりが必要 等

「あんまち通信」

高齢者の居場所づくりなど、住み慣れた所で
安心して暮らせるまちづくり 略して「あんまち」

第16号

発行日

平成29年3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



「あんしん広場 in みたに」より

市主催の「元気を広げる人づくり」に参加いただける方、また、あんまち部やあんしん広場に関するご意見やご要望など、お気軽にあんまち部員やコミセンまでお知らせください～お待ちしております！



高齢者の居場所「あんしん広場」の紹介



【あんしん広場 平石下 平石】

毎週月曜日午後1時30分より開催しています。全員でのびのび元気体操を行った後、お茶を飲みながら雑談・情報交換をします。一息ついた後、女性陣も加わり麻雀や手芸タイムです。

年4回の食事会に加え、第2回目の原木椎茸栽培に挑戦しました。二年前の第1回植え付けでは、悲喜こもごも・・沢山生えて知人に配り喜ばれた家あり「大きな椎茸ができました」とあんまちに持参した家あり、全然生えてこない家数軒あり。今回は、手入れを丁寧に行い、全家庭での沢山の収穫を目指します。



【あんしん広場 原上 やまびこ会】

わが「やまびこ会」は、三谷町の東部に位置し皆種やかに老若男女が暮らしています。季節に寄り添うかたちで、花見やよもぎ餅作り、そば打ち体験、しめ縄作りなど週一度の活動をしました。特に今年は子供たちとの触れ合いを試みました。パーベキュー大会、すいか割り、子供獅子の伝承など皆さん大変楽しく参加され会話もはずみ、これこそがあんまちの意図することだと実感しました。地域の方々があんまちを通して心身健やかに過ごすことができると心より思っております。



【あんしん広場 中三谷 和】

1月29日(日)定例会の後、自治会員の親睦を深めるため、毎年新年会を開催しています。年明けうどんとして、女性たちが腕をふるって季節の野菜をたっぷり入れた「しっぽくうどん」を作り、老若男女25名参加して、温かいうどんを美味しく食べて、太く長く元気で過ごせるようお願いを込めました。

ほぼ毎月の定例会では、あんまち活動を取り入れています。健康寿命を延ばそうと一人ひとりの意識付けや知識を深めていくことを目的として、ケアマネジャーを資格取得している 十河八重子さん(自治会員)が丁寧に詳しく分かりやすく話しをしてくださいます。身近な方(資源)を大いに活かさせていただいている取り組みです。主な内容を紹介します。

「生活習慣病について」「介護予防について」「健康に過ごすために」「運動する前に気をつけたいこと」「座位でできる運動」「認知症について、チェック法」「食事について、糖尿病予防」など



年明けうどん 新年会



健康寿命を延ばそう！