

あったか支え合い通信

2026年
初夏号

本格的な夏がやってきました。高島市 生活支援体制整備事業では、7名の生活支援コーディネーター（SC）が地域の皆様と一緒に、誰もが高齢になっても、いつまでも住み慣れたまちで安心して暮らし続けられるよう、支え合いの仕組みづくりを進めています。

今年度からは「地域を元気に、暮らしを豊かにするヒント」を広く市民の皆様へお届けしたいとの思いから、回覧板でのお知らせをスタートしました！

ヒントⅠ

知っておくと毎日が便利に！ たかしまお役立ち情報

SCが情報を集め、まとめた冊子が「たかしまお役立ち情報」です。こんな時にお役立てください。



- ☑ ちょっとしたお手伝い（電球交換など）をしてくれる人を探している
- ☑ 退職して時間ができたから、誰かの役に立ちたい
- ☑ 運動しないと、身体の機能が低下するけれど、どこで運動できるかわからない

- 日々の暮らしで困っていることを助ける「生活支援」や「買い物支援」、「配食サービス」
- 趣味の仲間を探す「活動」
- おしゃべりなどを楽しむ「居場所・サロン」
- 運動できる「スポット」

などをご紹介します。



ご覧いただける場所

- 公民館、図書館、市役所・支所
- 病院・医院・歯科医院・薬局
- 郵便局
- 区長さん、民生委員さんにもお渡ししています。

スマートフォンやインターネットでもご覧いただけます▽

高島市 お役立ち情報



はじめに	P3
みんなの居場所	P4
地域の居場所	P6
出前講座のお知らせ	P8
地区ボランティアセンター	P12
ボランティアグループ	P14
元気高齢者の活動	P17
市内の事業所情報	P28



明日からつかえるサロンレクリエーション

このコーナーでは、サロンなど地域活動の運営に役立つヒントをお届けしていきます。今回は、「いつもと違うレクリエーション」をしたい！そんな時に役立つメニューを2つご紹介します。



即席うちわ風船バレー

● 遊び方と手順

参加者全員がイスに座った状態で1つの大きな輪を作ります。各自、家から持参してもらった「うちわ」をラケット代わりに持ち、風船を床に落とさないように、うちわに載せてお隣さんへ渡していきます。「目指せ10人！」などとみんなで声を合わせて数えることで、一体感が生まれます。

● 運営のヒント

イスに座ったまま行うため転倒リスクが極めて低く安全です。また、うちわをバタバタと大きく扇ぐことで、図らずも室内にお互いの涼しい風が起きる、夏にぴったりのゲームです。



五感を刺激！「夏の音・言葉当てクイズ」



ラムネ音↑

● 遊び方と手順

出題者が夏に関する言葉（例：「スイカ割り」「風鈴」「花火」）を声を出さずに「ロパク」で言い、参加者に何と言っているかを当ててもらいます。

他にも、目を閉じてもらい「ラムネのビー玉を抜く音」を聴かせて当てるなど、五感を使います。

● 運営のヒント

クイズの後は「昔はよく川でスイカを冷やしたなあ」など、参加者自身の夏の思い出話（回想法）に自然と繋がり、おしゃべりが弾みます。

お問い合わせ

【市内全域担当】 たかしま市民協働交流センター ☎ 0740-20-5758

【地域担当】 社会福祉法人高島市社会福祉協議会 ☎ 0740-25-5730

【編集後記】

今年度から生活支援コーディネーター（第1層/市内全域）をさせていただくことになりました中谷です。高島市では市内6地域をそれぞれ担当するコーディネーター6名が社会福祉協議会に所属し、市内全域担当はたかしま市民協働交流センターに1名がおります。前任者から引き継ぎ、まずは多くの方にお会いすることから始めていきますので、どうぞよろしくお願いします。

発行 高島市 健康福祉部 高齢者支援課 ☎ 0740-25-8150

委託事業：高島市 生活支援体制整備事業
受託：NPO法人コミュニティねっとわーく高島