



高島市

生活支援コーディネーター

だより

VOL.01

【発行】社会福祉法人 高島市社会福祉協議会 地域福祉課 〒520-1532 高島市新旭町北畑45-1 新旭総合福祉センターやすらぎ荘

TEL : 0740-25-5730 FAX : 0740-25-5177

生活支援コーディネーターが 地域のつながり・支え合い活動を応援します！



地域で私にできる
事があったらやって
みたい！！

「興味のあること」・「やってみたいこと」
を生活支援コーディネーターに
是非お伝えください！



生活支援コーディネーターとは？

高齢者の介護予防には、趣味や特技を活かした活動や家事などの日常生活動作、積極的な人づきあいや社会参加が有効だとわかってきました。

シニア世代の方々が楽しくやりがいをもって参加できる「つどいの場」や生活するうえで「助け合える仕組み」をつくるお手伝いをします。

私たちが

あなたの地域の生活支援コーディネーターです！



マキノ地域担当・・・たなか ゆうと田中 裕人

今津 地域担当・・・おがさわら しげる小笠原 滋

朽木 地域担当・・・みやた さなえ宮田 早苗

安曇川地域担当・・・くまがい ちかこ熊谷 智香子

高島 地域担当・・・よしだ としこ吉田 利子

新旭 地域担当・・・にしむら かずま西村 一真

お気軽にお声かけください！

あなたの地域の生活支援コーディネーターがホットなニュースをお届けします

マキノ

担当：田中 裕人



子どもから高齢者まで集まれる場づくりへ



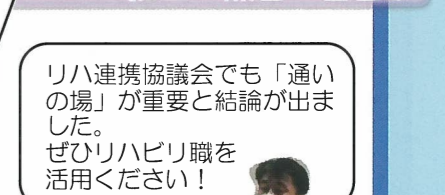
セーフティネット連絡会の様子

昨年度開催したセーフティネット連絡会※で、マキノ地域では子ども食堂のニーズがないのかと言う意見があり、今年度、マキノ地域のこども園・小学校・中学校の児童・生徒・保護者を対象にアンケートを実施しました。今年度はその結果をもとに、校長先生や民生委員児童委員の方々にも参加をいただき、セーフティネット連絡会で子どもの居場所について話し合いを行いました。そこで、マキノ地域の生活支援コーディネーターとして、高齢者の方ともつながれる場にしてはどうかと提案、議論を重ねた結果、「ぬくもり食堂」を来年度から開催することとなりました。この「ぬくもり食堂」は子どもから高齢者まで誰もが立ち寄り学べる場、役割をもち地域みんなで作っていきける場を目指していきます。

介護予防のカギは「通いの場」にあり！

安曇川

担当：熊谷 智香子



令和3年11月10日（水）令和3年度第1回安曇川地域セーフティネット連絡会※で、「コロナ禍でもできる地域活動！」について意見交換を行いました。コロナ禍によって通いの場が減少し、社会とのつながりが切れてきたこと、キーワーカーも、今の時代に合った地域活動に挑戦してみたい。

楽しそう、出来そうな意見をたくさんいただきました！通いの場が充実し、地域の皆さんが元気で過ごせるためのお手伝いをぜひ私にさせてください！



講師▲下ノ城区の福祉推進委員長 兼理学療法士の大塚洋さん



講師▲第1層生活支援コーディネーターの吉見恵理子さん



▲セーフティネット連絡会の様子

集まらないでつながる方法として、オンラインでのおしゃべりはどうですか。スマホやパソコンで困ったときは私を呼んでください。どこにでも行きます！

集いの場で運動体操の指導ができる人材育成もこれからは大事なね！

他の地区はどんな活動をされているのか教えて～

※セーフティネット連絡会とは・・・専門職と住民とが一堂に会して、地域の生活課題・福祉課題について話し合い、互いに連携、協働する場

めざせ！健康長寿！！

～今津地域でのフレイル予防～

今津

担当：小笠原 しのぶ



サロンでのフレイル予防体操の様子

「虚弱」の状態 ※フレイルとは・・・介護にかかる前の状態。コロナ禍により、家で過ごすことが増え、身体を動かす機会が減り健康に不安を抱く方が増えました。何か心身に元気になる情報が提供できないかと思っていたところ、保健師からフレイル予防について啓発できる場はないかと相談を受け、要望のあった4地区につなぎました。つどいの場で、歯科衛生士や栄養士、理学療法士が、口腔ケア、食事の改善、運動機能の維持向上に役立つことをわかりやすく伝えてくださっています。福祉推進委員の皆さんからは、「フレイル予防の大切さがよくわかった」「今までサロンに来なかった人の参加があり、健康に対する意識が高いと感じた」「自分のできることはしたいという気持ちが大きくなった」「みんなでお互いに健康に気をつけよう」という声がありました。今後も地域住民の声を聴き、専門職と連携を図り健康長寿を目指した取組を地域に広めていきたいと考えています。

高島

担当：吉田 利子



新しい「まちあかり」は高島郵便局向かいのおうちです
新拠点住所：高島市勝野1452-2

週に1度出かけられる場所～まちあかり～

勝野西町の民家をお借りしてつどいの場を続けてきた「まちあかり」ですが、コロナ禍で密を避けるために参加者の人数を制限せざるを得なくなり、半数ずつで実施をしてきました。当然参加の回数も半分になりました。そのことで参加者にも変化が出てしまい、改めて毎週出かける場所があることや、おしゃべり、体操の大切さを実感し、皆が一堂に集まり毎週参加ができる場所を探してきました。そして、2月1日から新しい場所での「まちあかり」を開催します。つどい、話し、笑い、体を動かす、少し頭も使う。そんな当たり前が元気を作ります。市民病院の協力も得て、月に1回は健康指導もあります。週に1度、気軽に外かけて元気に暮らしましょう！

朽木

担当：宮田 早苗



「千羽鶴」でつながる・ひろがる！ ～くつつきの取り組み～



完成した千羽鶴

新型コロナウイルス感染症拡大以後、毎週金曜日の午前中のみ開催している「寄り合い処くつつき」。それでも「毎週行くところがある」ということは、生活リズムが整ったり、楽しみがあったりするものです。しかし、まん延防止措置や緊急事態宣言のため開催できない日々が続きました。「なんとか参加してくれている皆さんとつながる方法はないか？」と検討した結果、「コロナが早く終息しますように」という願いを込めて「千羽鶴」に挑戦することに！毎週数枚の折り紙を届けて近況を伺います。再開の際には毎週顔を合わせていたことで、参加者の方の気力の落ち込みはなく、スムーズにスタートをすることができました。また、鶴を折る作業やつなげる作業に、くつつきの参加者以外の方の参加協力もたくさんあり、千羽鶴作りを通してあたたかいつながりを実感しました。

顔見知りの仲間が集う居場所づくり

～しずさと紡ぐ会～

新旭

担当：西村 一真



11月に実施された青空サロンの様子

区民同士の助け合いによる活動が新旭地域の藁園区で始まりました。藁園区は500世帯を超える市内でも大きな区ですが、高齢化率は36%を超え、少子高齢化により区内の各種団体の存続が難しくなりました。そこで、住民有志が立ち上がり「地域の将来のために住み慣れた地域で、助け合って暮らせる地域づくり」に向けて「しずさと紡ぐ会」を設立されました。区の会館を拠点にこれまで区内の団体が担っていた会館の清掃から、子どもから高齢者まで集まる見守りカフェや各種研修会の開催、子ども食堂の実施など、住民自らが地域の課題解決の為に動き出し持続可能な地域づくりを目指して進めておられます。今後は、区内のグループ活動の活性化や放課後の子ども預かり事業など新たな取り組みを進められる予定です。

区自治会の地域活動について 実態調査をしました

新型コロナウイルス感染症拡大の影響のため、人と人との接触を控えざるを得ない日々が続いており、区・自治会での福祉活動にも影響がでています。そんな中でどのような工夫をして取り組まれているのかお聞きしました。一部をご紹介します。

～つどいの場の工夫～

・感染対策

検温・消毒・マスク着用・紙コップの使用・お菓子個包装・3密対策の徹底。

・野外活動

青空サロンを実施

・つどいの場の代わりに

お弁当作りをし、サロンに出席していた方へ配布。

・つどいの場を使って

区の行事が減り、コロナ禍が原因で区民の集まる機会が少なくなったため、区の行事などについて意見を尋ねるなどできるだけコミュニケーションを図るようにしている。



～見守りネットワーク活動の工夫～

- ・区の役員や福祉推進委員会が手分けをして見守り訪問をし、気になることを見守り会議で共有
- ・訪問は、いつも同じ推進委員が訪問をすることで、心を開いて話をしてもらえるようにしている
- ・70歳以上の一人暮らし高齢者および高齢者世帯に「つぶやきノート」を配布。1か月後に訪問しノートを回収し、つぶやきを共有
- ・配布物はポストインだけでなく、できるだけ手渡しをし、声をかけるようにしている。

～見守り会議での工夫～

- ・検温、手指消毒、換気、感染対策をして実施し、時間を限定して行っている。
- ・書面による会議に変えている
- ・集まりやすい時間に、動きにくい人の家で実施するなど、スタッフの出席率が高くなるようにしている。
- ・少人数で問題点や対策を検討している。
- ・専門職の参加をお願いし、地域の団体や民生委員、健康推進委員、区の三役と共に進めている。福祉推進委員の勉強の場としても活用している。

今まで当たり前であった「集まる・食事を共にする・ふれあう」ということがコロナ禍によりできなくなりましたが、各福祉推進委員会では、それぞれ工夫を重ね“コロナ禍でもつながりを絶やさない方法”を検討し取り組んでおられます。

あ と が き

今回、市民の皆さんに生活支援コーディネーターが地域での取り組みを紹介することで、高齢者をはじめ、一人でも多くの方が、きらきらと輝き生きがいを持って過ごせる地域が広がればとの思いで発行しました。生活支援コーディネーターの活動を通じて、地域の様々な情報をこれからもお届けする予定です。



掲載内容に関するお問い合わせは
高島市社会福祉協議会地域福祉課
生活支援コーディネーター
電話：25-5730
FAX：25-5177