



第13号 (春号)

支えあいの活動を知って つながりましょう



四街道中学校地区に新しい 生活支援コーディネーターが誕生しました

清水 清子さん (美しが丘 在住)

「地域の方々と一緒に、3つのS (参加・相談・支援) を沢山作っていききたいと思います。」



地域の活動報告

(千代田中学校地区)

地域のつながりは「挨拶・声かけから」という思いを込めて、『チーム千代田』が昨年4月から活動を始め、小学生・中学生・住民の方から挨拶標語を募り、挨拶標語ボールを100本製作しました。

地域内の公園や空き地に地域の人の協力を得て、既に50本以上が設置済です。

地域内の公園などで見かけたら、ちょっと立ち止まってみませんか！



こんにちは！

生活支援コーディネーターです

コロナウイルスが
やっと落ち着いてきました
ちょっと外に
出かけてみませんか

コロナ禍で出かけることを控える
方が多く、孤立や孤独を感じて
いる人が増えました

今だからこそ

ご近所の『**気**かけ合い』

で孤立や孤独を防ぎ
豊かなつながりを
はぐくみましょう！

発行

〒284-0003

四街道市鹿渡無番地
総合福祉センター分館

四街道市地域包括支援センター
生活支援コーディネーター
田中・林

電話：043-420-6070

FAX：043-424-6707

mail: shien-center

@yotsukaikido-shakyo.or.jp

発行：2023/3月

地域では、いろいろな支えあい活動が行われています

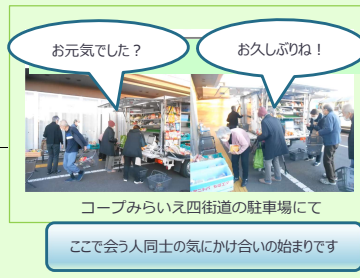
西中学校 B 地区 移動スーパーの開設

コープみらいえ四街道とヤックスが協同し、ヤックスがコープみらいえの駐車場で移動スーパーを開設しています。

【場所】コープみらいえ四街道の駐車場 (四街道市大日 1793-15)

【日時】毎週 火・金 16:15~17:00 頃まで

どなたでもご利用も出来ますので、移動スーパーの音楽が聞こえてきましたらお顔を出してみてください。



コープみらいえ四街道の駐車場で

ここで会う人同士の気かけ合いの始まりです

西中学校 A 地区 四街道三区婦人会の活動

四街道三区婦人会には、現在 31 名の会員が在席しています。

「できる人が、できる時に、できることを」をモットーに活動しています。主な活動は、自治会行事への協力、毎月第3木曜日のごみ拾い、年1回の日帰り旅行、物作り講習会などです。

昨年の活動の一例では

「私の小さな作品展」を開催しました。

日時：令和4年11月19日(土)~20日(日)

場所：四街道三区自治会集会所

(四街道 1-13-15：春日神社境内)

企画：四街道三区婦人会主催の作品展

「会員それぞれの素晴らしい作品が押し入れや段ボールに眠っていた(はもったいない!)...そんな思いからコロナ禍も少し小康状態になってきたとき、今まで家から出られなかった人がちょっとでも外に出て、目の保養・こころの癒しになればいいと思い開催しました。2日間の来場者100名。ご来場くださいました方、有難うございました。(主催者談)

展示場内の状況(一部)



手芸をする人は作品作りを通して社会参加をされています。今回の作品展ではお茶や会員の手作り菓子が振舞われ、この場を通して顔の見えるご近所同士のつながりがより強化されました。

【一口ごぼれ話】四街道の活動が全国情報誌に掲載されました

四街道市の支えあい活動が『さわやか福祉財団』の情報誌「さあ、言おう」(1月号)に掲載され、全国に紹介されました。

今回取材を受けた団体は、鷹の台サポートクラブ(チームあさひ)、チーム千代田、さちが丘2丁目自治会(幸にサロ)、及び市の第1層協議体で活動されている國生美南子さん(さわやか福祉財団インストラクター)です。

今後も、地域の皆さんと一緒に活動していきたいと思っています。

(言葉の説明)

・生活支援コーディネーター(SC)とは・・・

- ① 介護保険法に基づき、生活支援体制整備事業により全国の市町村に配置されています。
- ② その役割は、高齢者の生活支援・介護予防の基盤整備を推進していくことです。
- ③ 四街道市では市全域を対象とする第1層協議体と、各中学校地区を対象とする第2層協議体のSCが市から委嘱され配置しています。

四街道の支えあい 100 人情報交換会その③が 100 人を超える参加者で開催されました

日時：令和 5 年 2 月 28 日（火）18 時～20 時
方法：オンライン方式 Zoom と YouTube 併用
開催：第 66 回まごころ在宅連携会 合同開催

(参加者 106 人)



YouTube 画像より

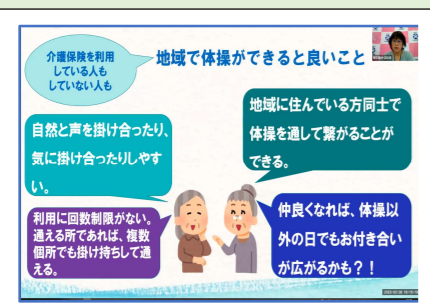
鈴木陽介市長 挨拶 (要旨)

市長として『みんなで繋がりあって良い街をつくろう』というコンセプトで市政を運営しており、高齢者の支援ということでこのような会があることを大変嬉しく思っています。

高齢化が進んでいることを行政の立場からもひしひしと感じています。だからこそ、みんなが繋がって意見交換会などを通じて高齢者を支援していくことが重要です。健康の街をつくりたいということで進めており、介護予防にも力を入れていきたいと思っています。

【四街道市の現状とお願い】 市内に体操ができる居場所がないんです

生活支援コーディネーター 林 佳与



四街道市の高齢者数（65 歳以上）は 27,301 人
高齢化率 28.4% （R5.1.1 現在）
高齢者の人数は今後も増えていきます。歩いて行ける範囲に体操のできる居場所は、まだまだ足りません。
高齢者がいつまでも自分らしく元気であるために、体操のできる居場所をもっと作る必要があります。

スーパー・マーケットやドラッグストア、病院や薬局、企業・施設などで、食堂や会議室、空きスペースなど使える場所があれば貸して頂けませんか？

また、体操の世話人・サポート役なども求めています。

場所のご提供やお手伝い頂ける方は SC まで、ご連絡をお待ちしています。

【当日見逃した方は下記の YouTube で配信しています】

(アクセス法)

- ① YouTube で『100 人情報交換会その③』を検索する。
- ② 右の QR コードで検索する。



【週いち貯筋体操の世話人の話】

『コープみらいえ四街道』で始めた週いち貯筋体操(要旨)

柴山 充江さん
佐藤 要子さん



地域に住んでいる人で、体操をしたいのに場所が無いという包括への相談から活動が始まりました。

週いち貯筋体操の世話人は初めての経験でしたが、困った人がおられれば何とかしてあげたいとの気持ちで取り掛かりました。参加者はコープみらいえ四街道の施設入居者と住民です。参加者の中には少し補助が必要な方がおられ、友人を誘ってサポーターを構成しました。

初めは不安がありましたが、市、包括が後ろにいてくれるという安心感で進めることが出来ました。参加者が 30 人を超えており、みんなで作る「週いち貯筋体操」を目指しています。

参加者の笑顔が、やって良かったという気持ちにさせてくれています。自分もやってみたくと思った人はちょっとだけ勇気を出して始めてください。

【場所を提供している施設の話】 コープみらいえ四街道の取組み (要旨)

施設長 富澤 友輝さん



コープみらいえ四街道は「地域の福祉の拠点」を基本コンセプトに開設しました。

開所当初から、入居者や地域住民に介護予防教室、週いち貯筋体操や西中らくらく会と名付けた居場所サロンを月 1 回開催していましたが、コロナ禍で中止しました。

コロナ禍が落ち着いてきた令和 4 年 7 月、包括から地域住民の方が体操のできる居場所を探しているとの相談があり、思い切って施設の開放を決断しました。そして、9 月より毎週木曜日に週いち貯筋体操が始まりました。

その後、**みんなが気軽にこれるよこのば**（フリースペースみらい）として、隔週の水曜日に食堂スペースを開放していますが、認知度が低く利用する方が少ないため、4 月から毎週水曜日に開放することを決めました。

これからも地域と共に活動していきたいと思っています。

【活動紹介】

●ちよこっとクラブ・ちよこっとサロン

(千代田 5-58-21 ☎090-4022-4530 代表 松浦由紀子)

千代田地区住民中心に、ちよこっとクラブは地域の活性化と介護予防の体力づくりのための運動、ちよこっとサロンは自宅を改造しプレイルーム（9 時～17 時 予約制会費 100 円）や週いち貯筋体操（毎週木曜の 9:30～10:30、11:00～12:00）を開催しています。

●アクティブのどか (千代田 5-36-9 ☎080-7491-7034 代表 丸 良貴)

平日はデイサービスセンターですが、毎月第一、第二土曜日の 9 時から 12 時の間は「オレンジカフェのどか」を開催しています。運動ができる地域の方の集いの場として開始しました。脚力を鍛える運動器具を中心に筋力トレーニングやストレッチができます。