



社協SC(生活支援コーディネーター)



『通いの場』訪問だよ!

江別市社会福祉協議会
2019年10月 第10号



社協ホームページでも
ご覧になれます。

連載

身体も心も! ハッピーな「通いの場」②



あなた自身の健康づくりが、活力ある地域を生む力になります!

運動、趣味、ボランティア、様々な活動が健康寿命を延ばすには有効とされています。無理なく活動が続ける秘訣は、やはり「身近で出来る」「楽しい」活動であることです。楽しさにも色々な種類があると思いますが、おっくうになった時、続けにくくなった時、励みになるのは「仲間の存在」ではないでしょうか。

江別市には、仲間と一緒に活動する「通いの場」があります。地域での仲間づくりのための「通いの場」の立ち上げや運営に興味のある方を対象に、江別市では、11月8日(金)と12日(火)の2日間、「介護予防サポーター(愛称:元気アップサポーター)講座」を開催します。

いきいきと過ごすためには、身近な人との交流が大切です。実際に活動しているサポーターの方々へのアンケートでも、健康を感じられるようになった、外出の機会が増えたという声を多くいただいています。

身近に通いの場があることで、自分自身も地域も元気にあります。**通いの場を作る「元気アップサポーター」**、年に1度のこの機会に受講してみませんか。

お申込みは、
市役所介護保険課へ!
(381-1067)

今年度の講座のご案内

江別市

(愛称)元気アップサポーター

介護予防サポーター講座

私のための介護予防を、地域のための介護予防に!

今後ますます進む高齢化社会の中では、身近な地域の中で、運動やおしゃべりなどの交流を楽しむ「通いの場」を広げることで、地域のつながりを強め、一人ではなく、地域の皆さんによる介護を寄せ付けないための取組が大切です。

あなたも、ご自身の地域で、身近な仲間と「通いの場」を作るためのサポーターを目指しましょう。

日 時 令和元年11月8日(金)、12日(火) 第1コース2日間

会 場 江別市民会館(高砂町6番地)

※日によって会場が異なります(下記参照)

プログラム

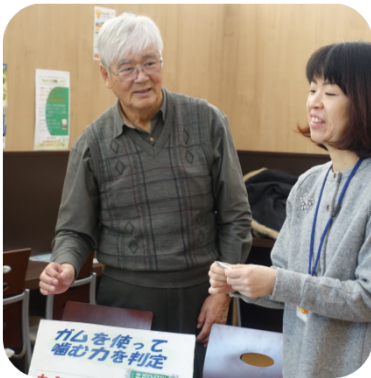
	1日目(午後1:30~4:00)	2日目(午後1:30~4:30)
会 場	市民会館21号室	市民会館小ホール
日 時	11月8日(金)	11月12日(火)
内 容	・講話(介護保険制度の概要、社会参加の重要性、「通いの場」とは) ・介護予防体操の説明と実践	・講話(「通いの場」でのサポーターの役割) ・介護予防サポーターによる体験談 ・体力測定の実践と実践 ・話し合い(「通いの場」づくりについて)

対象 (1)「シニアの元気アップ講座」を受講された方(受講予定者を含む)
(2)平成29年度以降の介護予防サポーター講座を受けていない方
上記(1)~(2)のいずれにも該当し、今後、地域の中で介護予防の取組を行う「通いの場」の立ち上げや運営に興味のある方。

申込 受付期間内に 市役所介護保険課(381-1067)へ
(定員(40名)になり次第締切)

受付期間 令和元年10月8日(火)~
主催 江別市健康福祉部介護保険課、江別市地域包括支援センター

参加
受付中



受講を終えられた介護予防サポーターの方々の、様々な活動の様子です。溢れる笑顔と活力が魅力的ですね。

生きがいサービス雪の華「お食事処 元気軒」開店！

元

9月の末、地域食堂を開催するという話を伺い、デイサービス雪の華の「お食事処 元気軒」に行ってきました。

元江別本町で運営しているデイサービス「てまりの華」に引き続き、こちらの法人では2か所目の地域食堂です。どちらも、地域の人としてしっかり関わりたいという思いで開催していますが、こちらの食堂は、施設利用者の方が主役になる、ということに焦点を当てて開催しています。怪我や間違いの無いように、スタッフが必ず見守りをしていますが、受付も、お食事を持ってきてくれるのも、デイサービスを利用している方が行います。

また、調理担当は、他の仕事で上手く人間関係を築く事が出来ず、ボランティアで雪の華の介護スタッフとして関わることになった、発達障害を持つ若者です。雪の華に来ていたうちに、細かい作業、とりわけ調理が得意なことが分かり、今は専任の調理スタッフとして雪の華で働く様になりました。この食堂は、彼が周りへ感謝を伝えたいという気持ちで始めた企画です。この日のメニューは、スパイスから丁寧に作ったチキンカレーで、プロ顔負けの素晴らしい味わいでした。

利用者のご家族や地域の方、関係する事業所のスタッフなど、雪の華に関わる人達が沢山集まってわいわいと食事している様子は、まるで親戚の家での団欒のようでした。

みなさん、ありがとうございます。ごちそうさまでした！



スパイスから丸1日かけてつくった、本格絶品チキンカレー！



スタッフ総出のお見送りの様子も、元気いっぱいです。

お食事処 元気軒

デイサービス雪の華で開催しています。

(元江別738-47)

利用者さんが主役になる地域の食堂です。原則、3ヶ月に1回の開催で、地域の方へちらしなどでお知らせしています。ご利用希望の方は、前日までに食券の購入をお願いしています。

問い合わせは担当 菅野までお願いします。

電話 802-6480

9月のご訪問先

～ ご協力ありがとうございました ～

- ・元江別 デイサービス雪の華 お食事処 元気軒様
- ・野幌町 天神こぶしクラブ歩こう会様
- ・文京台 あると安心ふれあいサロン様

- ・錦町 フレンドサークル様
- ・錦町 にっこりさろん様

- ・野幌町 のっぽろ地域食堂様
- ・大麻中町 おおあさ健康くらぶ様

編集後記

生活支援体制整備事業で作成している、「通いの場」情報誌の第2弾を発行いたしました。江別市社会福祉協議会窓口の他、市役所介護保険課窓口、大麻出張所窓口、各公民館で配布しています。ぜひお手にとってご覧ください。

次回の訪問日より、12月に発行致します。

〒069-0811 江別市錦町14番地87

☎ 385-1234 FAX 385-1236

江別市社会福祉協議会

生活支援体制整備事業

生活支援コーディネーター 堀込・干野