

# みんなでささえあうまちづくり 活動報告集



令和5年2月作成

秋田市高齢者生活支援体制整備事業  
秋田市支え合い活動促進ネットワーク

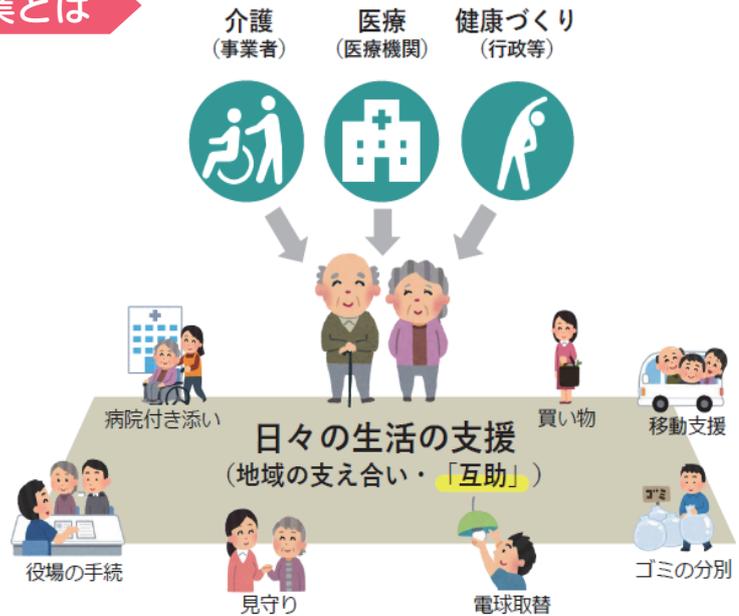




## 高齢者生活支援体制整備事業とは

「介護が必要な状態になっても誰もが安心して住み慣れた地域で暮らし続けられる」地域をつくるために住民同士が、地域の困りごとの解決に向けて話し合う事業。

ささえあうまちづくりをすすめています。



## ささえあうまちづくりをすすめるために

私たちを取り巻く環境は少子高齢化が進展するなか、隣近所のつながりが薄れつつあります。また、新型コロナウイルス感染症が影響し、社会的な孤立が、これまで以上に発生しやすい状況になっています。

住み慣れた地域で安心して暮らし続けるためには、行政や医療・介護保険制度だけでなく、仲間とのつながりを持ち、「お互いさま」で助け合うことが重要です。高齢者が地域づくりの一員として活動することが生きがいとなり、自分自身の介護予防にもつながり健康寿命を延ばすこととなります。顔の見える関係をつくってくことで、支援や介護が必要になっても地域社会から疎遠になることなく、住み慣れた地域で暮らしを続けることにつながります。



## 活動報告集作成のねらい

この冊子は、市内 18 か所の地域包括支援センターで行われている活動について、実践に至るまでの経緯や活動内容、工夫などを紹介しています。「自分に何かできることがないだろうか」「地域の役に立ちたい」など何かを始めたいとの思いを持ちながら一步を踏み出すことに躊躇しているかた、現在の活動を長く続けたいと考えているかたなどに、他の地域の活動を知ってもらい、自身の活動のきっかけや取り組みの参考にさせていただきたいという思いで作成しました。

**きっかけ**

もともとイサノ町内に老人クラブがあったが活動しなくなった。

活動している頃は生活支援コーディネーターとして2度訪問しています。

町内会館でまた始めてみてはと、新しい町内会長に話したところ、会長もそう思っていたとのことでした。

**活動内容**

出前講座、軽体操や脳トレ、歌を歌う、お茶飲み（12月は忘年会で弁当を食べる）

**対象者**

八橋イサノ町内の65歳以上の住民（隣の県営イサノ団地から1名参加）

**活動日、開催頻度**

月1回、第2木曜日 10時～12時

**活動場所**

八橋イサノ町内会館

**参加料金**

一人毎回200円

**平均利用者数**

15名（男性2名、女性13名）平均14名

**活動の工夫**

自宅と会館の往復が難しい方に他の人が付き添う

お菓子の購入やそうじを当番制にしている

出前講座一覧を会長に渡しているので講座を選んで手配できる

**今後に向けて**

町内事業にしていきたい

**生活支援コーディネーターより**

**【地域の課題】** マンション住民の通いの場づくり

自宅から通える場所がなかなかない→移動支援

町内会長との関わり・連携→任期が短い、やらされ感

**【今後の展望、活動】** 町内会館、空き家や個人宅等を使って小さい集いの場をたくさん創る  
生活支援・見守り体制の構築→ご近所の支え合いマッチング

**きっかけ**

水曜の午後に手芸で集まっている方々が、午前も集まって何かできないかという声が多くあがり、開始。「水曜日は一日出掛ける日」、としたいという地域住民の強い要望がありました。

**活動内容**

参加者の要望を聞き皆で相談しながら内容を決めています。

**対象者**

どなたでも

**活動日**

開催頻度～毎週水曜日

**活動場所**

旭南地区コミュニティセンター

**参加料金**

月 200 円

**平均利用者数**

10 人程度

**活動の工夫**

無料で来てくださる講師を呼び、座学や体操を行い介護予防に取り組めます。

**今後に向けて**

先に立つ方が高齢なので比較的若い方に引き継ぎ、継続します



秋田リハビリテーション学院講師



お坊様によるおはなし



火災予防講話



秋田大学大田教授の講話

**生活支援コーディネーターより**

**【地域の課題】** 回覧板を回すが、回覧板が回らない、見たこともない、参加しなかったとの声が続々地域からあがってきます。

**【今後の展望、活動】** 川元包括を会場に定期的な催しものを継続開催することで話題として地域に広がり、興味のある行事に参加する高齢者が一人でも増えるよう町内会とも連携し回覧板が目にとまるようにしていきたい。また、住民にアンケートを実施し、興味のある内容等の情報を把握し実現に向けます。

### きっかけ

泉・保戸野も核家族化の進行に伴い高齢者世帯が増加。住み慣れた地域で長く暮らすために必要な事柄について住民アンケートを実施。その中で家族が介護状態になった際に自宅で出来る簡単な介護方法を学びたいとの声が多く介護基礎講座を企画しました。



泉



保戸野

### 活動内容

講座内容（車イス編・介護実践編・認知症の理解と対応編）

### 対象者

地域住民（泉・保戸野）

### 活動日、開催頻度

1コース（月1回×3回）

### 活動場所

各地区コミュニティセンター

### 参加料金

無料

### 平均利用者数

10名

### 活動の工夫

講座のチラシは町内回覧で周知。又、福祉用具事業所、ヘルパー事業所、認知症の人と家族の会秋田支部に講師を依頼し関係機関との連携を深め地域づくりをしています。

### 今後に向けて

介護基礎講座を継続。更にフォローアップ講座も充実させ受講生が担い手として地域で活躍できる場を提供します。

#### 生活支援コーディネーターより

地域住民が住み慣れた地域で安心して暮らせるよう地域の支え合い、互助の仕組みを整備し、地域の福祉力を向上させたい。

## 中央4圏域

## 「サムライ倶楽部」

### きっかけ

退職後、外出機会を持たず家に閉じこもり気味になる男性が多いため、男性の社会参加の場を作りたい。

集いの場に参加したいと相談を受けても女性の多い場所には行きにくいと答える方が多くおり、男性のみで気兼ねなく参加できる場所にしたい。

### 活動内容

ストレッチ、ラジオ体操、コグニサイズなどの運動となぞなぞ、間違い探しゲームなど



この日は運動後大人の塗り絵と都道府県名ビンゴゲーム！  
いつもより少ない人数でしたが盛り上がっていました★

### 対象者

地域住民（圏域外の方も可）、介護サービス利用者、通所C（3か月短期集中プログラム）終了者。男性限定。

### 活動日、開催頻度

月2回（曜日・時間は月ごとに講師と相談）

### 活動場所

中通地域包括支援センター2F サロン

### 生活支援コーディネーターより

#### 【地域の課題】

現役世代には多圏域で活躍していたものの退職後、地域での活躍の場が見いだせない。マンションに住む高齢者が特に地域とのつながりを持ちにくい。

サロンに来たい利用者がいても移動手段がない。

介護度が進むとサービス優先にならざるを得ず、サロンに来ることができなくなる。

サロンで活動したいという気持ちはあるが、主体的に運営を任せられると躊躇してしまう。

#### 【今後の展望、活動】

移動支援と要介護状態にあってもサロンに参加し続けられる仕組みづくりをし、どんな状態にある人も社会参加しやすい地域づくりを行う。

### 参加料金

無料

### 平均利用者数

6～7人

### 活動の工夫

講師に任せきりにならないように定期的に話し合いの機会を持ち、活動でやりたいことはその都度参加者同士で相談して決める

### 今後に向けて

講師から卒業し、参加者だけで活動していく仕組みづくりをする。

## 東 1 圏 域 「プラチナ」の会



### 活動日、開催頻度

毎月第2、第4金曜日 / 月2回  
10:00 ~ 12:00

### 参加料金

無料

### 平均利用者数

7名

### 活動の工夫

自分のペースで、自由に主体的に活動できるように声をかけています。

### 今後に向けて

やりたいことなど仲間と楽しい体験を共有し、つながりを深めていきたい。



### きっかけ

認知症予防運動「コグニサイズ」参加者が、終了後も継続して認知症予防、介護予防のために結成した。

### 活動内容

ラジオ体操、ストレッチ、筋トレ、談話、体操以外にも、興味があるものをみんなで相談し、今年はミルハス見学、終活についての講座、スマホ教室に出かけて楽しみました。

### 対象者

令和3年度コグニサイズ参加者

### 活動場所

秋田拠点センターアルヴェ 3階  
「市民交流サロン」

### 生活支援コーディネーターより

#### 【地域の課題】

住民同士の交流の場が減り、日常での助け合いや災害時に不安を感じている住民が多い。気楽に行ける集いの場が少ない。家の近くにない。

#### 【今後の展望、活動】

趣味ややりたいことを活かした居場所づくりの創出と仲間づくりに取り組む。



**きっかけ**

高梨台地域の相談に対応している中、地域住民同士の繋がりの薄さを感じました。そこで、(前、現)自治会長、民生児童委員の方々から情報収集した所、会合も含めて10年以上地域の公民館を活用していないことがわかりました。その為、近隣同士の関係性も昔に比べ希薄になっているという実態を把握することができました。

**活動内容**

高梨台公民館での「語り合い食堂」の開催

**対象者**

主となる対象) 独居高齢者 (日中独居高齢者も含む)  
例外) 参加人数により、参加を希望する高齢者も含む

**活動日、開催頻度**

1回/月

**活動場所**

高梨台公民館

**参加料金**

500円

**平均利用者数**

13名

**活動の工夫**

参加者募集において、参加の仕方を自由選択としたこと

- A：準備の段階から参加を希望する
- B：当日の食事するところから参加を希望する

Aを希望した方々には、事前の準備の話し合いで、企画の趣旨説明を行いました。その結果、賛同する声が高まり個人が地域の高齢者に声をかけ、参加することに躊躇していた方が参加するようになりました。

**今後に向けて**

生活支援コーディネーターが主催しましたが、今後は地域住民が継続していけるように意識付けを図りました。

**生活支援コーディネーターより**

- 【地域の課題】**
- ①公民館の暖房・冷房設備が整っていない
  - ②高梨台地域の外周の道路の除雪はされているが、地域内の道路の雪寄せができていない
  - ③広報紙の回覧で、「乗り合いタクシー」や移動スーパー「なまはげ号」などの支援を情報発信しているが、情報が隅々まで届いていない実態がある

**【今後の展望、活動】** 高梨台地域で地域住民との話し合いを企画し、改善策について話し合っていきます。広報紙は、高齢者の生活に直接的に関係する内容を盛り込んで発信していますが、本当の意味で必要な方々には届いていない実態があります。そのため各地域の小集団で語り合える場が少ない地域を抜粋し、「語り合い食堂」を開催していきたいです。準備の段階からの参加者には、次回からの主催者を担ってもらえるようアプローチしていきます。(次回は太平地区を予定)

## 東 3 圏 域 「ほほえみの会」

### きっかけ

包括へ別件でご相談にみえた方が、手作りのカバン、帽子を身に着けてきたので、「作られたのですか？」と声をかけた。盛り上がり、「同じ趣味の方の集まりがあったらいいのに…」⇒「そういえば、自宅訪問の時に得意そうな方がいたな…」となり、数人に声をかけ集まりました。

### 活動内容

つるし雛作り、各参加者の得意分野を習う  
(編み物、パッチワークなど)

### 対象者

手芸好きの高齢者 (60代～80代、女性)

### 活動日、開催頻度

隔週 水曜日。月2回。

### 活動場所

東部地区コミュニティセンター

### 参加料金

つるし雛材料費  
(作成するものによる 600～1,000円程度)

### 平均利用者数

8人

### 活動の工夫

各参加者の得意分野を活かし、お互いに教え合う。材料は不要になったものを他機関より、頂きました。

### 今後に向けて

手芸を楽しむのはもちろんであるが、「ほほえみの会」という会名に習い、和やかに楽しい時間が過ごせる会を継続していきたい。



### 生活支援コーディネーターより

毎回、手の動きは止まらないままに楽しい会話が繰り広げられ、笑いの絶えない集まりの場になっています。運動は苦手だけど、手芸は好きだという方などに参加して頂けると嬉しいです。今後、作品の発表の場が設けられるとよいと思っています。

## 東 4 圏 域 「ダンディクッキング」

### きっかけ

男性の趣味をつくる  
男性の家事参加

### 活動内容

メニューを決め、作り方や材料、分量などを確認  
参加者全員で買い物、調理、試食、片づけ

### 対象者

河辺在住の 60 歳以上の男性

### 活動日、開催頻度

年 4 回（コロナ禍は 2 回）

### 活動場所

河辺福祉交流センター調理室

### 参加料金

1,000 円くらい（食材費）

### 平均利用者数

5 名

### 活動の工夫

自宅でも作れるメニューを選ぶ  
得意料理がある参加者に講師をお願いし、教える側にもなってもらう

### 今後に向けて

技術も身に付き自信もついたので、地域の方に自慢の料理を振る舞う機会をつくっていきたい



### 生活支援コーディネーターより

#### 【地域の課題】

家から店までが離れている為、買い物に行くことを困難だと感じている方が多い  
免許を返納すると、車で買い物に行けなくなる方が今後も増えていく

#### 【今後の展望、活動】

買い物支援として、食材宅配や移動販売車、買い物支援バスの利用ができることを買い物困難な方に周知し、利用につなげていく

**きっかけ**

地域像「人とつながり支え合う住みよい街かつひら」を目指し、令和2年協議体でアンケート調査を実施しました。

日常生活のちょっとした困りごとについて、サポートできる体制づくりが必要であると改めて認識。その後、協議体で話し合いを重ねました。

**活動内容**

生活のちょっとした困りごと支援。  
ゴミ出し、雪寄せなど  
※支援を行いながら利用者からの要望を吸い上げ、活動内容を順次拡大。

**対象者**

勝平地区居住者。

**会員数**

令和4年12月21日発足現在。

<活動者> 10名

他、障害サービス事業所の利用者と職員

<利用者> 11名

**活動の工夫**

健常者、障がい者、老若男女問わず参加  
人のつながりを育む。  
安心キットを活用し会員間の備えを行いました。

**今後に向けて**

より多くの住民へ参加いただくための周知活動

**生活支援コーディネーターより**

利用者も活動者になり得ることを想定し、お互いのできることを活かした本当の「支え合い」の地域となることが私、地域支え合い推進員の展望です。

**きっかけ**

令和3年度アタマとカラダの健康教室参加者より「教室を卒業しても自分たちで体操していきたい」とのことから、仲間同士誘い合って結成。

**活動内容**

体操と「浜田音頭」。先生役を交代でつとめる。

**対象者**

令和3年度アタマとカラダの健康教室参加者とその仲間たち

**活動日、開催頻度**

月1回火曜日午前中

**活動場所**

浜田地区コミュニティセンター体育館

**参加料金**

無料（茶話会などは割り勘、実費）

**平均利用者数**

8名（登録16名）

**活動の工夫**

健康教室参加時より体操指導のレシピを参考にしていること。健康教室に不参加だった方へも声をかけて誘い合っていること。当時は適当に「浜田体操会」なんて名付けたがのちに自分たちで「ひなたの会」（朝の連続ドラマを見てからコミセンに出かけるように命名）と名付け親より紹介いただきました。

**今後に向けて**

まだまだこれからも活躍せねばならないので感染症対策も体作りにも余念がありません。

**生活支援コーディネーターより**

アタマとカラダの健康教室開催時から浜田の皆様の元気さに脱帽しています。日々に新たに変わりゆく時代でありながらも、変わらぬ仲間の大切さ・無限に続きそうなよもやま話の花をさかせていきたいものです。浜田はとにかく坂道が多い！足腰鍛えてアタマもカラダも健康に！

**きっかけ**

コロナ禍に開催したワークショップにおいて、もっと地域を良くするアイデアを出し合って具体的な企画を立案、実施に至りました。

**活動内容**

会の名前の通り、住民の皆様が健康で明るくなるような楽しい企画を都度実施しています。  
マスク作りサロン／小豆・玄米カイロ手作りサロン／桜と鯉のウォーキング／城南坂ウォーキング（避難経路確認と中学校の先生から学校説明）／句碑を巡るウォーキング／折り紙教室（多世代交流）／日赤看護大学ウォークと健康教室（日本赤十字秋田看護大学の学生と地域をウォーキング、教授からの健康講話）／ダリア摘み取りウォーキング（ダリア園までの送迎あり）／蕎麦打ち体験

**対象者**

牛島地区住民

**活動日、開催頻度**

不定期

**活動場所、参加料金**

活動内容による

**平均利用者数**

15名

**活動の工夫**

ワークショップメンバーが事務局となり、検討した企画を実施。チラシ作成も事務局が行っています  
地域資源を上手に活かして中学校や隣接地域の大学との交流、子供の休暇に合わせた多世代交流の会を開催

遠方での行事開催の場合、交通手段の無い方については事務局が送迎

事務局メンバーの得意なことを活かし、講師を務めています

**今後に向けて**

誘い合っただけの参加もあるため、地域住民の閉じこもり防止となるよう今後も活動を継続していただきたいと思います。また、集会所が無い地域住民の参加も促していければと思います。

**生活支援コーディネーターより**

集まる場所がない、交通が不便、除排雪が困難等様々な課題はあるが、協議体委員の協力を得ながら進めていきたいと思っています。また、仲間作りからお互い様の関係づくりとなるよう通いの場の継続、創出も続けていきたいです。

**きっかけ**

住民アンケートの結果、『ウォーキング（散歩）をしてみたい』との回答がどの地域でも上位でした。

興味のある活動を企画・実施すれば、住民の閉じこもり防止・活動機会創出になるのではないかと協議体委員とともに企画検討を重ねてきました。

**活動内容**

四季折々の田園風景を見ながら、会話を楽しめるペースでウォーキング。コースは当日、参加者が話し合っ決めてます。

ウォーキング前には、町内会館でラジオ体操を行う。また雨天時は、町内会館で体操等、体を動かす。

**対象者**

四ツ小屋末戸松本町内住民  
※他町内の方は、要相談。

**活動日、開催頻度**

4月～11月の平日 月1回、10時～  
※参加者で話し合い、次回開催日を決定

**活動場所**

四ツ小屋末戸松本町内  
四ツ小屋末戸松本公民館

**参加料金**

無料

**平均利用者数**

13名（男性6名、女性7名）

**活動の工夫**

参加者同士で、当日コースを決める。

長短のコースを設定し、参加者が体力等に応じて選択・実施できる。

ウォーキング後は、必ず次回活動について話し合う時間を設ける。

**今後に向けて**

令和4年度に2回実施し、会話しながら難なく体を動かせる、気軽に集まれる、男性でも集まりやすいなどの理由から、定期的に活動したいという要望が聞かれました。4月～11月、まずは月1回の活動を継続していきます。

**生活支援コーディネーターより****【地域の課題】**

地域差があるものの、近隣関係が希薄になっており、ちょっとした助け合いや声かけが難しい地域も。担い手不足や地域力の低下も散見されます。

**【今後の展望、活動】**

他地域でも『ウォーキングをしたい』といったニーズがあるため、「健康ウォーキングの会」を参考に、新たな活動機会創出を目指します。

同時に、活動機会を通じた仲間づくり、助け合いの輪を少しずつ広げ、新たな担い手の確保や生活支援の仕組みづくりにもつなげていきます。

**きっかけ**

体制整備事業に関わるアンケート調査やワークショップで得た情報を基に、協議体で意見をまとめた結果、助け合い活動につながりました。

**活動内容**

有償による高齢者世帯のゴミ出し、室内清掃、庭木の手入れなどの生活支援を行い、併せて高齢者世帯の情報収集やボランティア活動の普及に努めています。

**活動の対象者、活動日、活動場所**

利用対象者は雄和在住で65歳以上の独居者及び高齢者世帯です。協力者は制限ありません。ボランティア活動は基本的に平日（土日祝日、年末年始は休止）とし、作業時間は午前中としています。雄和地区全域の高齢者宅が活動場所です。

**参加料金、利用者数**

利用会員は年会費500円とサービスを受ける毎に10分間100円を雄和ボランティアの会発行のチケットで支払います。協力者には90%還元します。

11月末現在利用会員数 11名、協力会員数 17名  
活動時間は80時間となっています。

**活動の工夫、今後に向けて**

地区社協、地区民児協、包括支援センター、ケアマネジャー等の関係機関からの協力でスムーズに活動出来るよう配慮をしています。今後はボランティア活動の継続はもとより、集落ごとの集まりなど高齢者の交流を図り、協力し合える地域づくりを目指します。

**生活支援コーディネーターより**

ささえあいの社会をつくることが目標です。高齢者の交流、健康管理などお互いに社会の一員としての意識を持てるような事、若さを保てるような事が出来ればいいと思います。

**きっかけ**

令和2年度の協議体で検討された「集いの場」として令和3年度活動開始。

**活動内容**

ウォーキングを基本とし、4月～6月、9月～11月、月1回実施。

活動前に実行委員による検討会を行ってコースを設定。現地集合や、ガイドの依頼など柔軟に対応。冬期間の活動休止を避ける為、12月～3月は寺内コミュニティセンターで「いいあんべ体操」を中心とした運動を行う。

**活動日、開催頻度**

月1回（毎月第3金曜日）

**参加料金**

無料

**平均利用者数**

8名前後

**活動の工夫**

コースは、「史跡」「古道」「施設」「桜やコスモス」など、季節や会員の興味により選択。会員の主体性により実施。

**今後に向けて**

話し合いによりコース選定を行っています。コロナ禍のため、参加者増に向けた活動を控えていたが、今後はチラシ作成や配布により、より多くの住民に参加いただけるよう働きかけていきます。

**生活支援コーディネーターより**

**【地域の課題】** 北1圏域には、新・旧の国道があり、他の地域と比較すればバスの便は良いほうだと思われるが、実際にはバスの本数は少なく、「困っていない」とは言いえない。また、旧国道は交通量が多い割に道幅が狭く、特に雪道になると、高齢者の歩行は危険です。

**【今後の展望、活動】** 上記の課題より、「集いの場」への移動や、買い物際の移動等に困難を感じる住民が多いことから、地域資源の把握に努めながら協議体やワークショップを通じて、移送支援や生活支援にも目を向けた活動を目指したいです。

**きっかけ**

以前より「笹岡地区にもサロンのような通いの場が欲しい」という声があり、生活支援コーディネーターが配置となったことをきっかけに、町内会の皆さんと話し合いの場を設けました。運営方法や活動内容など、参加者全員で考えて、実現にこぎ着けました。

**活動内容**

手芸、百万遍念仏、お茶のみ等

**活動日、開催頻度**

毎月 10 日

**参加料金**

無料

**活動の工夫**

感染症予防のため、現在はマスク着用での参加、手指消毒を行っています。時々参加者自らが先生となって、折り紙を教えたり、作った作品は欠席したメンバーに届けたり、全員が協力しながら活動を続けています。

**今後に向けて**

これから、サロンを続けていくために協力者を増やし、参加者が負担なく楽しんで集まれるように、話し合いを続けていきます。

**対象者**

笹岡南沢町内会の会員  
(年齢性別問わず ゲスト参加も歓迎)

**活動場所**

笹岡公民館

**平均利用者数**

約 7 名

**生活支援コーディネーターより**

笹岡南沢地区は、外旭川の中心部からやや離れた町内で、その歴史は古く、団結力が非常に強いところ。高齢化が進んでいるが、培ってきた団結力を生かし、皆さんで助け合って生活しています。十日会サロンでも、その力を存分に発揮して、お茶やお菓子の準備、会場設営など、思いやりを持って分担できています。戦時中ものが無かった時代の話、米づくりの話、強く生きてきた女性たちのエピソードはとても興味深く、楽しく参加させてもらっています。



DVD 鑑賞会



笹巻きづくり

**きっかけ**

新型コロナウイルス感染症の流行により、地域住民の外出控えや集いの場開催の自粛がみられた。地域の方の「健康」を応援したいと思い、秋田市介護予防セルフケア推進事業（リハビリテーション等専門職が地域に出向いて講話を実施）を利用しサロン活動を開始した。

**活動内容**

事業を活用し、秋田県リハビリテーション専門職協会から講師にきていただきストレッチや健康講話をしていただいている。

**対象者、活動日**

65 歳以上の方  
月 2 回火曜日、10:00～11:30

**活動場所**

土崎南児童センター

**参加料金**

なし

**平均利用者数**

男女 5～8 名

**活動の工夫**

普段の楽しみや生きがいなどを話しあうことで新たな出会いや楽しみが発見に繋がった。

腰痛や膝痛など体調についてお互いに相談し講師から助言や体操の紹介をしてもらって自身の健康について考えるきっかけとなっている。

**今後に向けて**

自宅で続けられそうなことの話し合いを行う。参加者より定期的に集まりたいという意見もあり集まりの継続を支援している。

**生活支援コーディネーターより**

「運動が体にいいのは分かるが何をしていたのか分からない」「前は色々通っていたが遠いところには行けなくなった」という話があり、参加者と一緒に話し合いながら活動をしたい。



脳トレと運動を一緒にやることで刺激に



健康講話の様子



ゴムチューブ・セラバンドを利用した運動

## 北4圏域 「ひまわり会」

### きっかけ

「タンスの中に眠っている、使われなくなった帯や着物の再利用はできないか。」と話を聞いたこと。

### 活動内容

タンスに眠っている帯や着物を持ち寄り、スリッパやバッグ、コースターを作成。

### 対象者

作ることが好きな方、誰でも。

### 活動日、開催頻度

月1回、第2月曜日  
午後13時～16時頃まで

### 活動場所

港北コミュニティセンター  
1階 和室

### 参加料金

無料

### 平均利用者数

5名

### 活動の工夫

思い出の帯や着物を使って、生地が生まれ変わる。分からないところは聞きながら、ゆっくりと、楽しみながら作業ができる。

### 今後に向けて

帯や着物の他にも、次は帯留めや帯揚げ、和装小物等も活用し、バックやポーチ等に挑戦していきたい。

### 生活支援コーディネーターより

**【地域の課題】** やってみたいと思えるような集いの場が少ない。  
集いの場に行きたいが、そこまで出かける交通手段がない。  
男性の集まる場所がない。

**【今後の展望、活動】** 地域にアンケートを実施する。  
それにより、必要な資源を創出する。



スリッパ作りに取り組んでいます。



帯やスリッパなど講師の作品  
これから私達も、このような作品作ります。

## 北5圏域 「金足スマイル」

### きっかけ

あたまとからだの健康教室終了後も活動を続けたいとの声から自主化でサロンを継続

### 活動内容

月2回開催し、第1木曜日は健康運動指導士よりストレッチや運動等の指導を受け、第3木曜日は参加者同士で提案しながら内容を工夫し活動している。4月お花見 6、3月は昼食会を実施

### 対象者

活動内容に興味があり健康維持したい方

### 活動日、開催頻度

第1、3木曜日 10:00～11:30

### 活動場所

金足コミセン

### 参加料金

月 500円

### 平均利用者数

10名程度

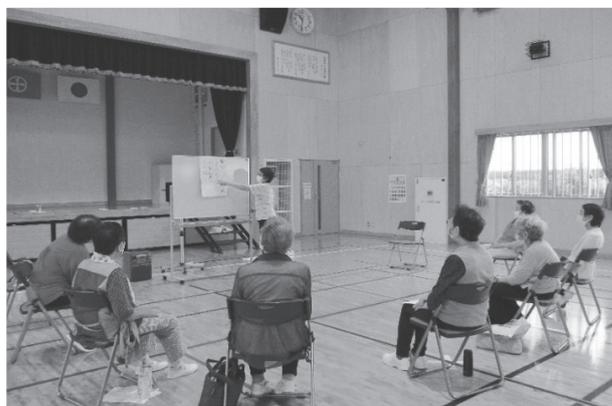
### 活動の工夫

参加者の方が参考にして欲しいお話や体操方法を紹介したり、模造紙に書いた言葉や数字で頭の体操を行っています。

ラダーを使用した運動を行ったりセンターで保管している紙芝居や大きな絵本、輪投げ等を活用しながら皆で楽しい時間を過ごせるように工夫しています。

### 今後に向けて

3月で講師の指導が終了するため講師を探している。講師代について今後、参加者で話し合いが必要。やめずに細々とでも続けたいとの意向があります。



### 生活支援コーディネーターより

#### 【地域の課題】

現在、交通手段がない方を参加者同士で乗合し助け合っているがどこまで出来るか不安との意見あり。また、講師を依頼したいが会費徴収に見合った講師や活動内容に合った講師がなかなか見つからない現状あり。

#### 【今後の展望、活動】

サロンへの参加だけでなく以前から課題である交通手段の確保へ向け再度、地域課題として認識し取り組む必要があります。無料講座や講話等提案しながら講師とのマッチングが出来るように継続して意見交換します。また、講師不在でも参加者が主力となり積極的に活動出来るように支援します。



