



2018年11月号

第5号

地域支えあい推進員だより

◆こまき山体操で介護予防◆

小牧市オリジナルの「こまき山体操」が完成しました。

相撲取りをイメージした小牧市のマスコットキャラクター「こまき山」にちなんで、四股等の相撲の動きを取り入れた体操です。準備体操・筋力向上・整理体操の三部構成からなり、介護予防を目的としています。どなたでも気軽に取り組んでいただける体操になっています。

今年の5月～8月にかけて、堀の内サロンにて毎週「こまき山体操」を実践していただきました。その後の効果測定では、握力やバランステストを含む6項目すべてにおいて効果がみられました。中でも、「椅子立ち上がり」に関しては95%の方、歩行速度については72%の方の測定結果が改善されました。

今後は週1回定期的に「こまき山体操」に取り組まれる団体に、体操を教える専門家を派遣する等、普及にむけた取り組みを実施していきます。

「私たちも『こまき山体操』に取り組みたい!」という方は、ぜひ地域支えあい推進員までご相談ください!



↑こまき山

みんなで一緒に

どすこまき!



●企業からもご協力いただいています●



『こまき山体操』は、“誰もが気軽にできる”をコンセプトにしており、ペットボトルを使った内容も入っています。

市内企業から、体操が少しでも多くの方に広がるようにと、ペットボトルを寄付していただきました。



◆地域のサロンへ、リハビリテーション専門職の派遣◆

『小牧市リハビリテーション連絡会』と『小牧市歯科医師会』が、サロン等に出向いて介護予防等の取り組みを実践する「専門職派遣事業」を行っています。

その一環として、「西町ふれあいいきいきサロン」に小牧市リハビリテーション連絡会から理学療法士の先生がいらっしゃいました。

「10歳若く見える姿勢と正しい歩き方」をテーマに講義していただき、皆で体を動かしながら実践しました。自宅でもできる歩力エクササイズも教えていただきました。

参加者の皆さんは意欲的に取り組まれ、「自宅でも実践していきたい」等、前向きな意見が聞かれました。

他にも専門職派遣を取り入れたサロンでは、「専門職が来ると聞いて久しぶりに参加した」という参加者もいました。

地域のサロン等の集いの場に医療・福祉の専門職を派遣することで、地域における健康づくりの推進ができればと思います。

サロンへの専門職派遣のお申込みについては、地域支え合い推進員までご連絡ください。




↑参加者皆さんでエクササイズ

地域支え合い推進員とは？

年齢や障がいの有無に関わらず、誰もが住み慣れた地域で自分らしく暮らしていけるような、支え合いのまちづくりをサポートする専門職です。

例えば、地域におけるボランティア活動等の立ち上げや担い手の養成、地域の活動を充実させるための仕組みづくりや、必要なつながりづくりに取り組みます。ぜひお声がけください！



 **小牧市社会福祉協議会 地域福祉課**
地域支え合い推進員 (荒井、池谷、森、落合)
〒485-0041 小牧市小牧五丁目 407 番地
☎ 65-7051 (直通)





2018年7月号
第4号

地域支えあい推進員だより

◆ふれあい・いきいきサロン連絡会を開催しました◆

平成30年6月25日（月）、27日（水）の2日間にわたり、ふれあい・いきいきサロン連絡会を開催しました。1日目は中部・西部・味岡圏域のサロンボランティアさん59名、2日目は南部・篠岡・北里圏域のサロンボランティアさん44名にお集まりいただきました。

今回は、認知症をテーマに講義や意見交換を行いました。前回のサロン連絡会で、講師の方から

「誰でも参加できるサロンづくり」についてのお話があり、まずは増えつつある認知症の方の参加について取り上げることとしました。

講義では、小牧地域包括支援センターふれあい 看護師の佐々木さんより「楽しいサロン作り」という題目でお話をいただきました。認知症について理解や対応をおさらいした後、サロンでも使える脳トレに取り組みました。脳トレでは笑いも起こり、和やかな雰囲気でした。そのあと、小牧原西区サロンのボランティアの方より事例報告をしていただきました。地域支えあい推進員との対話形式で、サロンに来られる認知症の方と接する中でのやりがいや苦労についてお話いただき、その後参加者の皆さんと意見交換をしていただきました。



↑ 講義の様子



↑ 小牧原西区サロンの報告

●その内容を一部ご紹介します●

- ・「認知症の方を受け入れるのは大変なこともあるが、『ありがとね』の言葉が嬉しい。来てもらってよかったと思える。」
- ・「サロンの場での活動に参加することを拒否する人もいるが、そこにいても心は参加している。無理に同じ活動に取り組むことを勧める必要はない。」
- ・「サロンの場に専門職が来てくれると助かる。」

限られた時間ではありましたが、貴重なお話や活発な意見交換をしていただけました。何歳になっても気軽に楽しく参加できるサロン作りのヒントとして役立てていただければと思います。

◆中部・西部圏域でふくし座談会を開催しました◆

平成30年6月27日、7月4日の2日間にわたり、西部圏域・中部圏域を対象として、ふくし座談会を開催しました。今回のテーマは「避難行動要支援者台帳を活用した見守り体制の充実」です。災害時避難行動要支援者制度の概要説明や、安田区における安否確認訓練の取り組み（支えあいだより1号に掲載）について学んだ後、地域支えあい推進員の進行により、グループ毎に安否確認訓練ゲームを体験していただき、意見交換を行いました。



↑安田区の事例報告

【いただいた意見（一部）】

- 実際に災害が起こった際、混乱してしまうことは間違いない。予め、安否確認の際に聞き取る項目を明確にしておくことが重要だと思う。
- 安田区は、安否確認用の聞き取りシートをファイリングしたものを区の会館に常設していると聞いた。そうした平常時からの備えが大切である。



↑安否確認訓練ゲームの様子

いつ大きな災害が発生するか分からない今、見守り体制が整った災害に強い地域づくりに向けて、できることから取り組んでいくことが大切です。自分の地域でも取り組みたいという方、地域支えあい推進員がお手伝いさせていただきます。ぜひお声かけください。

地域支え合い推進員とは？

年齢や障がいの有無に関わらず、誰もが住み慣れた地域で自分らしく暮らしていけるような、支え合いのまちづくりをサポートする専門職です。

例えば、地域におけるボランティア活動等の立ち上げや担い手の養成、地域の活動を充実させるための仕組みづくりや、必要なつながりづくりに取り組みます。ぜひお声がけください！



小牧市社会福祉協議会 地域福祉課

地域支え合い推進員（荒井、池谷、森、落合）

〒485-0041 小牧市小牧五丁目 407 番地

☎ 65-7051(直通)





2018年6月号

第3号

地域支えあい推進員だより

◆ふらっとみなみ運営協議会「フードドライブ事業」の取り組みについて◆

ふらっとみなみ運営協議会では、地域の皆さまから不要になった食品を集め、生活困窮者等の支援に役立ててもらうため、小牧市善意銀行（小牧市社協内）と連携をして「フードドライブ事業」の取り組みをしています。

集めた食品は、小牧市善意銀行（小牧市社協内）に預託をいただき、生活困窮者等の支援に使わせていただきます。

ご家庭で眠っている食品はありませんか。

<寄付いただきたい食品>

- お米
- 缶詰、ビン詰め
- レトルト食品（カップ麺、カレーなど）
- インスタント食品
- 調味料各種
- 乾物（乾麺、海苔、豆など）
- 飲料（お茶、ジュース、コーヒーなど）
- お菓子類

※消費期限が1ヶ月以上あるもの

（集める日の翌月末以上の消費期限）

- ・要冷蔵・要冷凍は不可

【開催日時】

毎月23日

（ふらみなサロンの開催日と同日）

午前10時～午後2時まで

※この日時のみ受付になります

【場 所】

南部コミュニティーセンター（ふらっとみなみ）2階

※上記以外の日、小牧市善意銀行（小牧市社協内）

<平日の午前8時30分～午後5時 ☎77-0123>での受付となります。

フードドライブ事業とは？

家庭で余っている食べ物を持ち寄り、それらをまとめて地域の福祉団体や施設等に寄付する活動です。集められた食品は、経済的困窮やひとり親家庭など、様々な理由で食事に不自由している方々への支援に活用されます。



←集まった食品

受付の様子 →



◆ふれあいサロンへの地元企業の協力◆

小牧市西部地区の『西之島ふれあいサロン』の運営に、地元企業が無償協力を始めました。小牧市内で初めての取り組みです。

西之島地区の中にはサロン会場まで車で10分ほどかかる地域もあり、「サロンへ行きたいけれど、足が悪くて行けない…」などの声が多く聞かれていました。

そこで、林伸好区長（当時）と都留茂生民生委員、北里清廣民生委員、田中みや子サロン代表らが、区内に研修センターを持つ㈱東海理化へ相談に出向きました。打ち合わせを重ねた結果、送迎用のマイクロバスを空き時間に提供して頂けることになりました。

初めて送迎バスが出た日は、集合場所に参加者十数人が集まりました。バス利用者からは「バスを出してもらえると、サロンに顔を出そうかなという気になります」など、感謝の声が上がっていました。



↑送迎バスに乗り込む参加者



↑提供された茶菓子

また、この西之島区では、普段から地域住民と地元企業とのつながりがあります。そこで、しるこサンドで知られる松永製菓と和洋菓子の長崎堂へ、区長を中心とした地域の皆様が相談に出向かれ、「地元の西之島サロンだから」とお茶菓子の提供を受けることができました。

小牧市社会福祉協議会では、住民同士のみならず、地元企業等とも連携した地域福祉活動の推進を目指しています。地元企業との連携に向けて取り組んでいきたいという方は、ぜひ地域支え合い推進員にご相談ください！

地域支え合い推進員とは？

年齢や障がいの有無に関わらず、誰もが住み慣れた地域で自分らしく暮らしていけるような、支え合いのまちづくりをサポートする専門職です。

例えば、地域におけるボランティア活動等の立ち上げや担い手の養成、地域の活動を充実させるための仕組みづくりや、必要なつながりづくりに取り組みます。ぜひお声がけください！



小牧市社会福祉協議会 地域福祉課
地域支え合い推進員（荒井、池谷、森、落合）
〒485-0041 小牧市小牧五丁目 407 番地

☎ 65-7051(直通)





2018年3月号

第2号

地域支えあい推進員だより

◆「第2回 ふくし座談会」を開催しました◆

平成30年2月に、各小学校区にて「ふくし座談会」を開催しました。
以下、各圏域のテーマや意見交換で上がった主な意見等をご紹介します。



↑意見交換の様子

【南部地区】※ふらっとみなみ運営協議会と合同開催

- ・ふらみなサロンの際、家庭で眠っている食品を生活困窮者の支援の為に有効活用する「フードドライブ事業」を行うことにした。

【北里・小木小学校区】

●災害時要支援者台帳を活用した声かけ訓練について●

「事例報告を参考に、実施に向けて検討していきたい。」
「日頃の近所づきあいの中での安否確認が大切である。」

【小牧小学校区】

●認知症予防や

見守りについて●

- ・認知症を理解するため、認知症サポーター養成講座をほぼ全地区で実施。

【三ツ淵・村中小学校区】

●認知症の理解を深めたく

えで、地域でどんなことができるのか●

「サロン等で認知症やその他の障がいに関する理解を深め、誰もが来やすい場所にしていきたい。」

来年度につきましても「ふくし座談会」を開催し、地域の課題解決に向けた具体的な取り組みについて話し合っていきたいと考えております。

◆『男性向け地域デビュー講座～あなたの力をお借りしたい～』を開催しました◆

この講座は、男性が地域の活動に参加するきっかけとして2月に開催し、48名の方のご参加をいただきました。

講座当日は、既に地域で活動されている方を講師としてお招きし、活動内容や活動開始に至る経緯などについてお話をいただきました。その後、参加者に事例報告者等も交えて意見交換を行い、地域での活動への取り組み等について話し合いました。

受講者の中には、地域のボランティアグループに加入したり、個人での清掃活動を始められたりと活動につながる方もみえました。

多くの男性の方の知識や経験を、地域で活かしていただけたらと思います。



↑活動報告の様子

◆「第2回ふれあい・いきいきサロン連絡会」を開催しました◆

平成30年1月29日（月）・30日（火）に、市内のふれあい・いきいきサロンで活躍するボランティアの方を対象として「第2回ふれあい・いきいきサロン連絡会」を開催しました。

まず最初に「ミニ講座」として、小牧市地域包括ケア推進課の長谷川保健師が講師となり、サロンでも活用できる楽しい介護予防体操を行いました。

次の「講義」では、講師にNPO法人ギブアンドテイク春日井の代表理事の南部哲男氏をお招きし、『これからの活動に求められること』をテーマにお話を頂きました。

講義の内容の一部をご紹介します。

- 活動の中では、利用者同士やボランティアとの「おしゃべり」の時間が大切。交流の機会であり情報交換の機会となっている。
- 自分たちの地域のことは、自分たちで考えることが大切。
- 今必要なのは、「ひとり暮らしの認知症の方が安心して暮らせる町」づくりである。

サロン活動から地域の支え合いに関する内容まで、幅広くお話しいただきました。

講義後の意見交換で上がった意見（一部）

- 担い手の高齢化が問題である。今のうちに引き継げる担い手を育てていきたい。
- 足腰が弱ってきた参加者の移動方法を考えないといけない。
- サロンの世話人が10年後も変わりなく通えるような、また、現在通っている人が認知症になっても通えるようなサロンにしていきたい。

活発な意見交換をしていただき、ありがとうございました。次は来年度の開催を予定しています。



↑ 講義中の様子

(NPO 法人ギブアンドテイク春日井
代表理事 南部 哲男 氏)

地域支え合い推進員とは？

年齢や障がいの有無に関わらず、誰もが住み慣れた地域で自分らしく暮らしていけるような、支え合いのまちづくりをサポートする専門職です。

例えば、地域におけるボランティア活動等の立ち上げや担い手の養成、地域の活動を充実させるための仕組みづくりや、必要なつながりづくりに取り組みます。ぜひお声かけください！



池谷 荒井 落合 森
西部・篠岡 南部 中部 味岡・北里



小牧市社会福祉協議会 地域福祉課

地域支え合い推進員（荒井、池谷、森、落合）

〒485-0041 小牧市小牧五丁目 407 番地

☎ 77-0123





2018年1月号

第1号

地域支えあい推進員だより

『地域支えあい推進員』とは？

年齢や障がいの有無に関わらず、誰もが住み慣れた地域で自分らしく暮らしていけるような、支え合いのまちづくりをサポートする専門職です。

例えば、地域におけるボランティア活動等の立ち上げや担い手の養成、地域の活動を充実させるための仕組みづくりや、必要なつながりづくりに取り組みます。



池谷 荒井 落合 森
西部・篠岡 南部 中部 味岡・北里

◆『認知症サポーターステップアップ講座』を開催しました◆

この講座は、『認知症サポーター養成講座』を受講した方を対象に、11月から12月にかけて全3回の日程で開催しました。「認知症の方が困ること、支えが必要であること」を理解していただき、「特別なことではなくて、できることから参加してみよう」と、認知症の方を支える活動に参加していただくことを狙いとして実施しました。

受講者の方からは、

- ・「認知症について、よく理解ができた」
- ・「認知症の方や家族の方の話をよく聴くことは大切だと感じた」
- ・「地域で、認知症の方を支える活動に取り組んでみたい」

という声をいただきました。

受講生の皆様には、地域で認知症の方をサポートする取り組みの担い手として、大いに活躍していただきたいです。



↑ 講義中の様子



↑ 受講者の皆さんで集合写真

◆『災害時の避難行動要支援者の台帳』
の活用～安田区の取り組み～◆

12月に、安田区にて災害時の声かけ（安否確認）訓練が行われました。この訓練は、災害時の要支援者（介護が必要な高齢者や障がい者など、災害時に手助けが必要な方）を登録した台帳を活用したもので、小牧市内では初めての取り組みでした。

訓練の目的は、一般市民の方に、近所に要支援者がいることを確認していただき、災害時の孤立・孤独による被害を防ぐことです。元々、台帳の公開範囲は限定されているため、事前に民生児童委員が対象者を訪問し、近所の住民にも情報を公開することについて同意を取りました。

訓練当日は、参加者が登録者らの自宅を訪問して安否確認を行い、安田会館に設置した本部に状況報告をしました。また、可能であればご本人と共に安田会館へ避難しました。

参加者からは、「参加してよかった」「このような訓練は必要だと思う」また、登録者からは「災害時に気にかけてくれる人がいることの安心感は大きい」といった声が上がりました。




↑登録者と一緒に会館まで移動

→訪問後、
安否を報告



←炊き出しの試食
を通して交流



 **小牧市社会福祉協議会 地域福祉課**
地域支え合い推進員（荒井、池谷、森、落合）
〒485-0041 小牧市小牧五丁目 407 番地

☎ 77-0123

