

生活支援コーディネーターの一日

7月
号

諫早市中央部地域包括支援センター 生活支援コーディネーター (SC) 岩田 明子

3月から活動がスタートした東小路町の歩こう会。
活動が始まったきっかけや地域の動き、SCの関わりについて紹介します!

R2 コロナ禍

地域活動休止

(町内会長・老人クラブ会長) 高齢者は
閉じこもりがちで弱っている。そろそろ
動き出さなければと思うが、
どうしたらいいか悩む…

(町内会長) 活動休止が長引くと、再開が
難しくなる。

今のうちに動き出したい! 高齢者の方を
いかに外に出してもらうようにするか…
散歩など簡単にできるものがない!

コロナがなかなか収束せず、
地域活動休止が続く…

(SC) 活動休止になって、
高齢者の皆さんは家に閉じ
こもり弱ってしまうのが心配
だ…
何かいい方法はないかな…

(SC) 町内会長や民生委員、
老人クラブ会長の気持ちが
下がらないように何度も電話や
訪問を行う。
◎感染症について正しい知識を
持ってもらうための資料提供
◎感染対策をしながら地域活動
をしている地域の情報提供

R4.12.7

諫小校区語らん場

(東小路町グループワーク)
「歩こう会」をやりたい!
そのために町内各団体と話し
合いを
進めています!

町内で話し合い

町内会長や老人クラブ会長の
声掛けで、町内各団体が
集まり話し合い
世話人会を結成し、世話人
会を中心に準備を進める

さあ! 東小路町歩こう会が開催しますよ~

第1回東小路町歩こう会
開催日: 3月19日(日)
開催時間: 午前9時~
(毎月: 第3日曜日 午前9時~)
(隔月: 第4日曜日 午前9時~)
場所: 市役所前芝生広場

皆さん、お元気ですか、この度、東小路町歩こう会は皆さんと共に健康づくり
として歩こう会を開催いたします。ご登録願って参加され、楽しい歩こう
会に参りましょう。…お待ちしております。

つまずき・転倒・骨折予防
閉じこもり予防
寝たきり予防
認知症予防
筋力アップトレーニング

住み慣れた東小路町で自分ら
しく、いつまでも元気で生き
生きと暮らしたい!

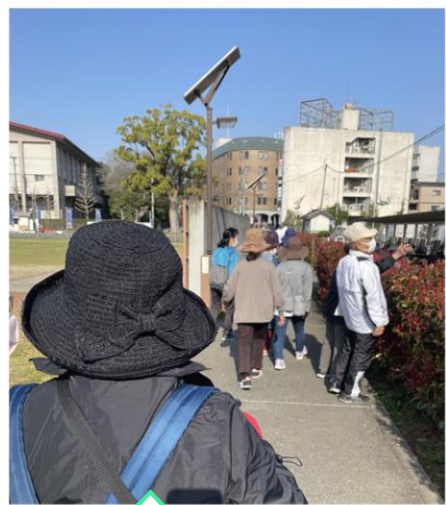
老人クラブ
会長が
チラシを
作成!

(SC) 東小路町が歩こう会をす
るという情報をキャッチ!
(やったー!!! 東小路の皆さん、
素晴らしい!)
すぐに電話で経過を聞き取り

R5.3.19

「歩こう会」第1回目 スタート!

市役所前の芝生広場に25名が
集合!
準備体操後、30分間ウォーキングを
行いました!



(SC) 第1回目に訪問!
一緒にウォーキングをしながら、
参加したきっかけ等参加者の方に
話を聞きました。



R5.6.1

諫小校区語らん場



語らん場で、「歩こう会」ができるまで
の経過を発表!
グループワークでは、人口動態や地図
を用いて、これからも楽しく活動を続け
ていくための方法を話し合いました。

(SC) 東小路町は、動き出したい
気持ちはあるが、感染が心配で
なかなか動き出せない期間があ
りました。SCとしては、気持ちを
維持できるように、皆さんが動き
出したい気持ちになったきっかけ
を繰り返しお伝えするように心掛
けていました。

あっという間に活動がスタートし
たので、皆さんの動き出すタイ
ミングを待つことも大事なことで
感じています。

これからも地域の皆さんの
やりたい気持ちを応援して
いきます!

