

生活支援コーディネーターの一日

8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

宇都町老人クラブ(千歳会)で、介護予防に取り組むことになりました!

取り組むことに至った経過を紹介します!



宇都町の住民さんからはこのような悩みの声を聞いていました



宇都町は広い町。
公民館は坂の上にあるから、行くのも大変。
老人クラブの会員が減ってきて、新しい会員が入らない。老人クラブの活動を充実させて、宇都町民同士でもっと繋がれたらいいなあ

SCと地区担当職員が老人クラブに訪問しお話を聞きました。

老人クラブ会員の皆さんより「**体操をやってみよう!**」という声があり、地域の活動に筋トレの専門職を派遣できる活動支援事業の活用を提案し、体操を自分達でも続けるためにはどうしたらいいか皆さんと一緒に考えました。

自分達の体作りのために!
皆で顔を合わせる機会を増やすために!

やってみよう!



定例会とは別に
**もう1回
やってみよう!**
来れる人だけで大丈夫!

自分達で続けられるかな?

**DVDを観ながら
だったらできそう!**



自治会長に依頼し
自治会だよりで
お知らせしてもらい
ました!

宇都町老人クラブ千歳会は、毎月10日・20日 13:00~ 宇都町公民館で活動しています。

体操をやり始めてから、参加する会員より「良かった!」「楽しい!」という声がたくさん聞かれているそうです♪8月末にはそうめん流しも計画中!

まずはできることからやってみようという宇都町の皆さんの気持ちは素晴らしいです!
地域活動についてのお悩みをお持ちの方は、たくさんいらっしやと思います。そのような時は、ぜひ生活支援コーディネーターにご相談ください!活用できそうな市の事業等の紹介することもできます。一緒に地域に合った取り組みを考えていきませんか?

