

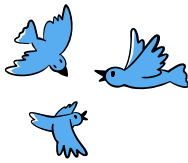


生活支援コーディネーターの通信誌

# つながろう！

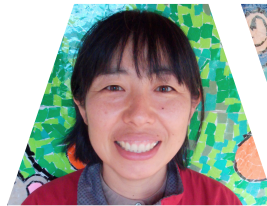
春のやわらかな陽ざしが心地よい季節になりました。4月は新しい活動や出会いが増える時期ですね。先日、久しぶりに某サロンに参加させていただき…その数日後、脚が筋肉痛であることに気が付きました。他に思い当たる節も無く、考えられるのは皆さんがサロンでやっている「いつもの体操」だけです。簡単な動作に見えても、きちんと効果は出ているということ私の身をもって証明させていただきました！…と同時に、私が運動不足であることもバテてしまいましたね。今年度もがんばりましょう！（菊浦）

新年度！  
改めて考えてみました！



わたしたち

「生活支援コーディネーター」のこと。



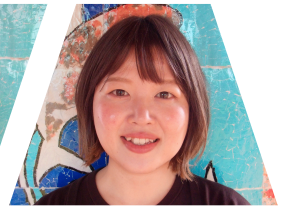
神崎

健康長寿課  
地域支援係



岩川

屋久島町社協  
(こまどり館)

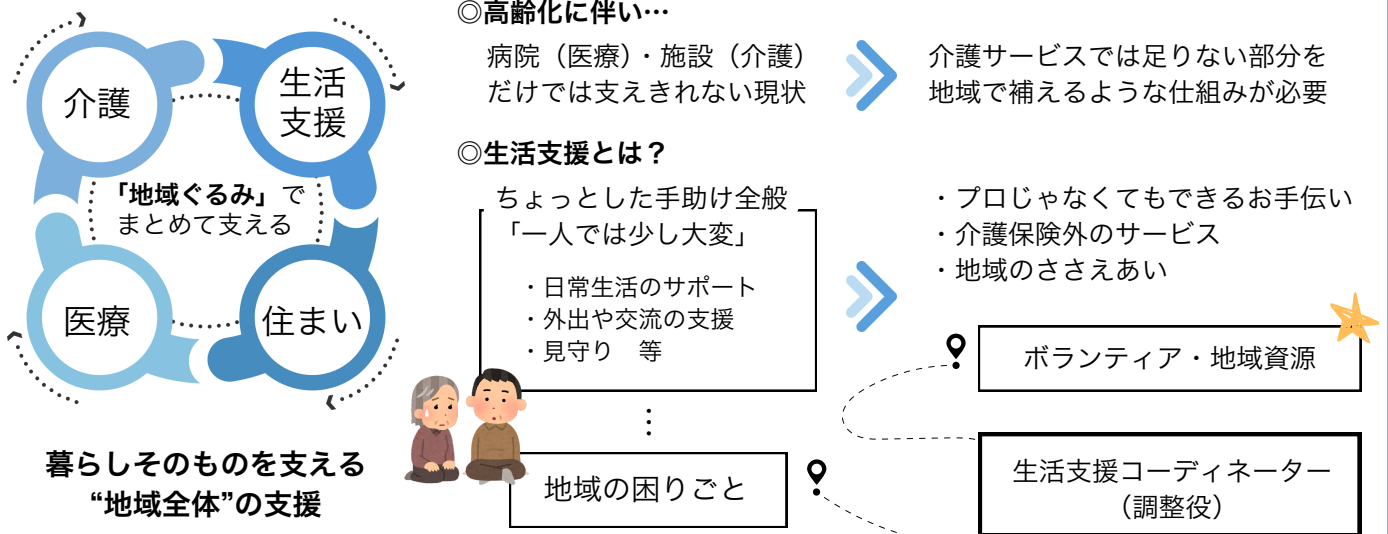


菊浦

屋久島町社協  
(縄文の苑)

## 地域包括ケアシステム

「高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らし続けられる仕組み」



### 📍 どんな役割？

- ① 資源開発  
地域に必要なサービス創出／担い手の養成
- ② ネットワーク構築  
関係者間の情報共有／サービス提供主体間の連携体制
- ③ ニーズと取組のマッチング  
支援ニーズとサービス提供主体の活動をマッチング

### 📍 たとえばこんな活動

サロン訪問／インフォーマルサービス一覧表作成／通信誌の発行／ボランティア養成講座／ボランティアフォローアップ研修／シニア人材育成研修／地域ケア個別会議／高齢者支援会議出席 等。

みなさんの地域の困りごと、是非お聞かせください。  
今年度もたくさん地域に出ています！

# お花見特集

1月に開花が始まった緋寒桜から、少しずつ時期や種類を変えながら、桜が春の喜びを運んできてくれています。今回はそんな季節にピッタリな、お花見特集を行うことにしました。各団体で楽しんでいる姿は、見ているだけでこちらもつい笑顔になってしまいます♪

把握しきれていない活動やこれからお花見予定の団体もあったかと思います。これからもたくさんの活動を紹介していきたいと思っていますのでお声かけお待ちしております！



1月に満開を迎えた平野の緋寒桜。県道沿いのスペースにテーブルや椅子を運んできてセッティングしました。“吹き飛ばし”(ゲーム)や軍手を使った“脳トレ”、ボールを回す“あんたがたどこさ”で大笑いしてお腹を空かせてから、お弁当とお手製の豚汁をいただきました。ご飯の後は“ラダーゲッター”をして、頭も体も動かしてお腹もいっぱい。県内で1番早い花見としてテレビ局の取材も受け、盛りだくさんな1日でした。

平野「サロン茶のみ」



久しぶりに会えて  
うれしいね～。  
元気にしてた～？

3月、社会福祉協議会の車両貸出を活用し、志戸子から宮之浦の憩いの森公園へ出かけました。朝は通常通り公民館に集まり、体操をしている間にボランティアさんが作ってくれたお弁当を皆でいただきました。同じ日にお花見に来ていた長峰の方々と久しぶりに再会された方もいて、とっても楽しい時間になりました。サロンで外出するのは初めてでしたが、また来年も計画したいです。

志戸子「さくら満会」



区長さんから提案いただき、サロンで初めて憩いの森公園へお花見に行ってきました。普段は午後からのスタートですが、この日は午前中に集合し、公園にシートを敷いて楽しい時間を過ごしました。屋外でも楽しめるスピーカーを持参し、バックミュージックには華やかな音楽を流し、より一層素敵な空間になりました。同じ時間に花見に来ていた志戸子の方々と交流もあり、とても賑やかな1日でした。

長峰「粋生きサロン」



2月、尾之間の保食神社から山手へ上がっていくと、立派な緋寒桜ロードがあります。区の村づくり保健福祉部の応援をもらって、毎年お達者クラブの皆様でお寺まで花見に行きます。ボランティアさんのピンク色のスタッフTシャツがさらに彩りを増してくれて、元気いっぱい笑顔いっぱいで記念写真を撮りました。笹の葉弁当はお持ち帰りにして、家でゆっくり食べました。

尾之間「お達者クラブ」



3月に有志呼びかけによる恒例の楠川区お花見会が予定されていましたが、あいにくの雨模様で会場を公民館横のふるさと館に変更し、屋内花見が開催されました。参加者はなんと50名！参加費やお心遣い、差し入れなどもあり、生ビールやジンギスカンで大盛り上がりでした。屋内でしたが、実行委員がテーブルに飾ってくれた桜で華やいだ気分のお花見となりました。

楠川区



4月、栗生の石楠花の森公園のシャクナゲが満開になり、中間の「つわの花」のお弁当を持って、花見に行きました。ミニ・デイ野の花とサロンとの合同企画で、スタッフを含め総勢20名の大賑わい。昼食は栗生の旅行村にて。シャクナゲの美しさや広々とした海を見ながらの昼食。足元が悪いので心配しましたが、皆さんとても喜んで散策されていました。往復の車中も話が弾み賑やかでした！

平内「サロンはおらま」+ミニ・デイ野の花

## ボランティア歴20年のミテさんにうかがいました

尾之間のサロン『お達者クラブ』でボランティア活動を約20年続けてこられた、岩川ミテさん。これまでの活動を振り返り、お話をうかがいました。—『お達者クラブ』でボランティア活動を始めたのは、平成19年の70歳の頃。役場から「介護予防ボランティア養成講座」を受けないかと声をかけられたことがきっかけでした。「ボランティアなんてできるかな…」と思ったけれど、自分のためと思い講座を受けることにしました。それからあっという間の20年でした。



サロンでは、参加者よりも少し早くに来て、椅子を並べたり体操で使うボール等を準備したり、他のボランティアと順番で当番を決め、当日の進行や体操をしていました。当番の時はいつもより朝早く出て来るので、気持ちの張り合いもありました。参加者の皆さんが来てくれて、楽しく過ごして帰ってくれることが何よりの楽しみで、笑顔を見られる事がとてもうれしかったです。4月からは引き続き利用者として参加します。お達者クラブが好きだし、体を動かして皆と笑って過ごすのが楽しい。これからも通い続けて、元気に過ごしたいと思います。—

ミテさん、長年にわたりサロン活動を支えてくださり、本当にありがとうございました！ボランティア活動を始めるキッカケは十人十色。ミテさんのように当初は「自分のため」と思って始めた活動も、周囲の元気や笑顔を支え、やがてはそれが自らの楽しみや生きがいにもつながっていたことが、ボランティア活動を長く続けられた秘訣の1つなのかもしれません。

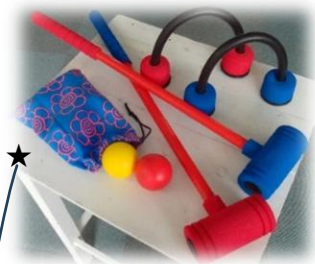
屋久島町社会福祉協議会  
貸出用レクリエーションゲーム

### 「室内ゲートボール」のご紹介



お部屋の広さや参加人数に合わせてルールは自由自在(個人戦も団体戦も可能)。スティックもボールも軽量で体力に自信のない方でも楽しむことができます。是非、サロンや集いの場でご活用ください。

セット内容:  
スティック×6、ゲート×12、  
ボール×6、収納袋付。



### 実際に使ってみた榊川のサロンに使用方法を聞いてみました！

最初は付属の説明書通り、2つのゲートを連続で通すなどチーム戦で加点を競い、お試し(練習)ゲーム。慣れてきたら、ゲートボールと同じようなルールで楽しんでいます！(相手方の玉を狙ってはじき出すのはNG)

#### 【個人戦で競う場合】

- ① スタート位置を決め、順番に打っていく。(部屋の広さに合わせた配置でOK)
- ② 1打目でゲートに通ったら、そのまま次のゲートに進める。
- ③ ゲートに入らなかったら一旦止まり、次の人の打順へ。
- ④ 先にゴールまで到達した人が勝ち！(到達の順位を競う)

後日返却されたゲームに…  
可愛いボール入れ(巾着)が  
仲間入りしていました。  
ボランティアさんのご厚意で  
付けてくださったものです！  
色合いもゲームとマッチして  
いてとっても素敵☆いつもあ  
りありがとうございます。



お問合せ先\*生活支援コーディネーター

神崎(健康長寿課 地域支援係 43-5900)岩川・菊浦(屋久島町社会福祉協議会 42-2711、47-3232)