

コロナに負けない集いの場

「ささえあい・みよし」ではコロナ禍の集いの場として、「ラジオ体操プロジェクト」を進めています。

公園や広場で15分の体操、終わった後にちょっとしたおしゃべりを楽しめる場所になっています。**自分の地域でも始めたい！という方はぜひ生活支援コーディネーターにご連絡ください。**

ラジオ体操はどなたでも参加自由です。お気軽にご参加下さい。



富士塚第2公園集いの場(ラジオ体操)スタッフの皆さん

No	場 所	日 時
①	上富第1区ゲートボール場	毎週水曜 10:00
②	上富第3区第2集会所広場	第2・4木曜 9:00
③	北永井第3区集会所前	第2・4木曜 9:30
④	三芳団地子ども広場(北永井第3区)	第1・3・5木曜 9:00
⑤	北松原第2公園(藤久保第3区)	第2・4木曜 9:30
⑥	富士塚第2公園(藤久保第2区)	毎週火曜 9:00
⑦	またの公園(藤久保第1区)	毎週火曜 9:00
⑧	唐沢小学校駐車場(藤久保第4区)	毎日 6:30
⑨	朝日センチュリー(藤久保第4区)	毎日 7:00
⑩	唐沢公園(みよし台第1区)	毎週月・水・金曜 8:45

開催場所が分からない方は、生活支援コーディネーター(三芳町社会福祉協議会)までご連絡ください。 Tel 049-258-0122 Fax 049-258-0180

※ 新型コロナウイルス感染症拡大予防のため、マスク着用での参加をお願いします。

支え合い活動を応援します！
生活支援コーディネーターにご相談下さい！



「生活支援コーディネーター」が支援活動の応援をします。ご相談ください。

●生活支援コーディネーター
三芳町社会福祉協議会
でんわ 049-258-0122
ファクシミリ 049-258-0180

●事務局
三芳町役場 健康増進課
でんわ 049-258-0019
ファクシミリ 049-274-1051

発行 ささえあい・みよし(三芳町生活支援体制整備推進協議体)

発行/ささえあい・みよし(三芳町生活支援体制整備推進協議体)
事務局:三芳町役場健康増進課/(福)三芳町社会福祉協議会
お問い合わせ:049(258)0122(三芳町社協)

みんなで支え合い、心も体も元気で楽しい毎日を過ごそう！

令和3年度
夏号

ささえあい・みよし通信

三芳町生活支援体制整備推進協議体

「ささえあい・みよし通信」は、三芳町で行われている支え合い活動を紹介し、応援しています。

ささえあい・みよし(三芳町生活支援体制整備推進協議体)は、平成28年から「いつまでも安心して暮らせる地域づくり」を目指し、身近な地域での支え合い活動の仕組みづくりを進めてきました。

コロナ禍においても、「身体の距離は空けても、心と心のつながりを守る」を合言葉にアフターコロナを見据えた「支え合い・つながりづくり活動」を進めていきます。



新型コロナウイルスの感染拡大により、高齢者の生活にどんな変化が生じたかを調査した結果が公表されています。

- ・知人や友人との交流が減った・・・9割の方
- ・外出の自粛によりストレスを感じる・・・8割の方
- ・筋力や体力の低下を感じる・・・7割の方



※ 株式会社日本能率協会総合研究所「高齢者ライフスタイル構造基本調査 2020年」より

コロナ禍で心と身体の元気がなくなる人が多くなっています。感染予防対策をして、地域で人と人のつながりをつくり、長引くコロナ禍を元気に乗り切りましょう！

コロナ禍を元気に、前向きに！ 田村さんが始めた支え合い活動

昨年からひとり暮らしをされている田村さん。現役時代の仕事柄、植物に造詣が深く、ご自宅でたくさんのサボテンを育てられ、季節になるときれいな花が庭を彩ります。今回は、田村さんが始めた「支え合い活動」をご紹介します。

田村さんのひとり暮らしの始まり

10年前に奥様が認知症と診断。「それまで家の事は妻に任せっきりだった」と話す田村さん。少しずつ家事を覚え、奥様の生活を支える忙しい毎日を送っていました。しかし、1年前に奥様が施設入所となりひとり暮らしが始まりました。

現在、田村さんは脊柱管狭窄症のため介護予防サービス（訪問看護）を利用しています。日々の生活について尋ねると「妻が入所してすごく寂しくて。でも、地域包括支援センターの職員さんが僕を気にかけてくれます。体調管理をしてくれている訪問看護の方もしっかり僕を支えてくれています。包括さんも訪問看護さんも僕にはっぱをかけてくれます。」と笑顔で答えてくれました。



昨年10月から毎週1枚仕上げていく大人の塗り絵。

地域活動への参加とボランティア活動の始まり スクールガードボランティアで子どもから元気もらおう

新型コロナの影響とひとり暮らしの寂しさで気分が落ち込みがちだった昨年の8月、地域包括支援センターの職員から「近くの公園でラジオ体操が始まったから行ってみませんか？」と誘われました。週1回開催されるラジオ体操には40名ほどが集まり、コロナ禍の交流

の場所になっています。田村さんも近所の方と交流をしながら、体操に参加する事を楽しんでいます。

今年の3月、今度は訪問看護の担当者から「家の前を登校する子ども達の見守りをしませんか？」とお誘いがありました。最初は週に何日か活動できれば、と考えていたとのことですが、登校する子ども達と交わす挨拶から元気をもらい、今では毎日かかさず見守りを行っています。毎朝7時30分から始まる活動は、生活リズムを整える大切な活動になっています。「夕方は脊柱管狭窄症で腰が痛むけど、朝の30分なら活動できます。いつまでできるか分からないけど、できる限り続けていきたいです。紹介してくれた訪問看護の方には感謝しています。」と話す田村さんの顔は、日々の充実感であふれています。



子ども達が安全に登校できるように、十字路に立ち見守ります。目線を子どもに合わせ、一人一人に声をかける田村さん。子ども達ともすっかり顔見知りになりました。

地域活動に参加して近所の方と交流し、地域で役割（ボランティア活動）を持ち、元気に過ごしましょう！地域活動やボランティア活動に参加したい方はぜひ、生活支援コーディネーターにご連絡ください！

支え合い活動説明会参加者募集

三芳町では、様々な支え合い活動が行われています。あなたができる事で、支え合い活動に参加しませんか？
まずは、町内で行われている活動を知るところから始めましょう。



日時	内容	内容	会場
9月27日(月) 13:30～14:30	有償の家事のお手伝い説明会 (みよし友愛サービス)	掃除や買い物等の家事を 有償(1時間700円～)で行う活動	藤久保公民館 学習室
9月29日(水) 13:30～14:30	福祉新聞の配達による見守り	ひとり暮らしの高齢者宅に福祉 新聞を配達し見守りを行う活動	

お問い合わせ・申込先:生活支援コーディネーター(三芳町社会福祉協議会)
Tel 049-258-0122 Fax 049-258-0180