

コーディネーターだより

姫路在宅介護支援センター
0969-58-3633
生活支援コーディネーター 橋本

第11号 (令和4年9月)

あなたの宝は何ですか？

神代



「よかこっば考えら
いたなあ！」
若く輝いていた頃が
あって今がある。
それぞれの絆が宝
になっている。
これからも
神代の仲間と共に
支え合っていきましょう

【わたしの宝展】

敬老会に寄せて、コロナ禍でもできる事はないかと昨年の「老人作品展」に続いて今年は結婚式の写真や、家族写真の中から、心に生きる1枚を選んでもらい展示されています。地域の活性化につながっています。



企画・協力・実行。地域の力がまぶしいです。

写真下の一口コメントより

- ・死ぬまで二人は一緒(初心忘れず...)
- ・一緒になってよかった
- ・家族や地域への感謝の言葉が ずらい
- ・「あなたのおかげ」
- ・「みんなのおかげ」

ほとんどの方の宝は「夫」「妻」「子や孫」「両親」そして「地域や仲間」

大切な人に
感謝の言葉を
伝えてありますか？

人生100年時代

健康寿命を延ばすには？

- ① バランスのとれた食事
- ② 適度な運動
- ③ 社会参加

目指そう！ピンピンコロリ

続けよう「百歳体操」・通いの場

市の体力測定（百歳体操・通いの場）の半年間の取組の成果が出ました。（高齢者ふれあい課満足1層5C資料より）

90歳代：歩行関連 県平均上回っている

80歳代：ほとんど県平均上回っている。

70歳代：強化は図られている。全て県平均上回っている



本郷

健康体操

平成24年8月より開始、週1（木）14：00～15：00 11年目



帰る時はすっきり！

子供に迷惑かけないように
元気で長生きしたい
公民館だから続けられる

自分のため・家族のため
そして地域社会のため



アロマから指導あり

1回 使用料 100円

指導料 300円

400円

- ・誰でも参加 OK
- ・他地域からの参加大歓迎
- ・マットはアロマが準備

地域が動き出しています

塩屋



他の地域からのゴミが多く、住民のゴミ出しが出来ない状態があった。市に相談し、**住民専用**の表示を作ってもらい、3か所に貼った。表示したら、他からのごみ投棄はなくなった。

お知らせ

ごみ問題

「みつば会」第2回開催 10月13日予定です。

コロナ感染拡大により、延期していた第2回「みつば会」を開催します。少しずつ落ち着きを取り戻しつつあります。ですが油断は禁物です。しっかり感染予防を行い、取り組みます。どうぞご協力下さい。

ゴミ問題は、今後益々、出せなくなる人、不安な人が増える状況があります。自分の将来の姿を見据えて、取り組んでいきましょう。

助け合い・支え合って暮らすには？



西川内ふれあい広場



通いの場・田中代表挨拶

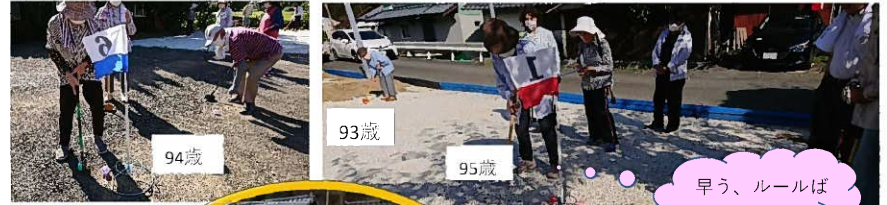
- 毎週**火曜・土曜**の
● 9時～
- **就労者や子供達**も参加できるように！
- 休憩や交流はいつでも自由どうぞ！



令和4年9月24日(土)
9時～
参加者:22名
爽やかな秋風の中、
西川内「ふれあい広場」の
こけら落としが開催されました。
あっという間に休憩所・グランドゴルフ場の整備がなされ、いつでも集える場所が出来ました。

いつもの顔、たまにしか見れなかった顔があり、「**ひさしぶり!**」
「**ころから楽しみなあ**」と笑顔であふれていました。
休憩所は透明の資材・断熱材の屋根により、明るく、暑さ知らず。
「**よかっぱあ、作ってくれらいたなあ**」と絶賛。

杖をついて来る人
シルバーカー・
3輪車・セニアカーで来る人。
様々な道具を使い、**自分で移動できる場所**ができました。



94歳

93歳

95歳

早く、ルールば覚えんば。

93・94・95歳。
毎日畑仕事を染しみに過ごされている。プレー中も立ちっ放しで参加。
「大丈夫？」の声掛けに「どぎゃんもなか」と笑顔で返事あり「初めてだけん、早く、ルールば覚えて楽しまんば」と前向き



狙いを定めてー！



「神いこいの広場」情報



早速、西川内へ情報提供。地域の大工さんの耳に届けました

♥ みんなの居場所 ♥

地域の方(吉本様)から伐採された大きな木を椅子代わりにと寄贈。ちょこっと休憩に最高！

コート周辺に**13脚**。片づけも不要、丈夫で安定感もあり座り心地も申し分なし。

