生活支援体制整備事業　第2層　『栗原市地域支え合い高清水地区情報誌』
第２号
2018年９月16日 発行

今こそ地域支え合い!!

住み慣れた地域で元気で暮らしていくために

【編集・発行】　社会福祉法人栗原市社会福祉協議会　高清水支所　電話 58-3637　FAX 58-2714

この『栗原市地域支え合い情報誌』は、これまで何気なく行われてきた地域の支え合い活動を紹介すると共に地域づくりにつなげていくものです。

生活支援コーディネーターが見つけた

高清水地区のお宝を紹介！

地域ぐるみで介護予防

～１０区お茶っこ会～

60代～90代の約30名で２年前から「元気アップ体操」を主体に介護予防に繋がる筋力アップ体操を行っています。

体操後のお茶っこ会には参加者の年齢幅も広いことから、様々な情報交換がされていました。

これぞ“世代間交流”ですね。

次回の集まりを生きがいに

～４区老人クラブ～

『春風会』お茶っこ会

毎年３回程度のお茶っこ会を開催しています。レクリェーションや軽体操の後に参加者が持ち寄った漬物や果物などを食べながら、会員相互の情報交換をし賑やかなひと時を過ごしていました。

参加者の方は「最近隣近所にお茶っこ飲みに行くことも無くなったから、こういう集まりがとても楽しみなの」と話していました。

これも立派な“社会参加”ですね。

『おたがいさま』の助け合い　～社交ダンス愛好会～

毎週水曜日、ワルツやルンバなどの音楽に合わせ社交ダンスを楽しんでおります。

休憩の時間には、おやつをたべながら話しが盛り上がっていました。おやつの袋が開かず苦戦していると「あら、私がやったげっから」と“助け合い”の場面も見られました。

いつもの顔が笑顔のもと
～楽生会～

15年以上前から毎週火曜日と土曜日の週２回、集会所に集まりゲートボールを行っています。

会員最高齢の92歳の方は「長年付き合って気心の知れた仲間たちと毎回顔を合わせ話をするのが生きがいになっている」と“長生きの秘訣”を教えてくれました。

こんにちは！

高清水地区 生活支援コーディネーターの高橋昌代です。

生活支援コーディネーターとして、半年が過ぎようとしています。

隣近所で自然に行われている「見守り」「お茶っこ会」「ちょっとしたお手伝い」など、地域には、支え合いの活動が沢山ありました。

これからも「おたがいさま」の活動を教えてください‼

どんなお宝が発見できるか楽しみです‼