

# 《上山小校区》

西郷町・新道町・立石町・上野町・野中町・船越町・  
原口町・西小路町・宇都町 の9町

## 介護予防と生活支援の語らん場 第9回目

H30年度～  
開催

作成：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 岩田 明子

テーマ：他町の活動経過を知ること、  
一歩踏み出すための取り組みを考える

開催日時：令和3年12月2日（木）  
13:30～14:30

参加人数：35名

会場：社会福祉会館 多目的ホール

### (1) 活動発表

前回の語らん場から取り組みが進んだ①宇都町、②西小路町、  
③上野町が活動報告を発表しました！

#### ①宇都町

##### ◆ 新しい集いの場の立ち上げ（宇都公園でグランドゴルフ）

新幹線工事に伴い、整備された宇都公園のグラウンドをグランドゴルフで使用できるように、自治会長が市へ相談。  
5月より、毎週土曜日9時～活動中。

##### ◆ 自治会・老人クラブ・子ども会の協働

元々老人クラブで行っていた花植え。老人クラブ会員だけでは継続することが困難になったため、自治会・老人クラブ・子ども会で行うことが定例となった。



#### ②西小路町

##### ◆ ミニ語らん場開催

語らん場参加者でミニ語らん場を実施。「西小路町は民生委員不在が続いているため班長さんに少しでも自分の班のことに目を向けてもらいたい！」「なぜ見守りが必要なのかわかってもらいたい」

7月の班長会でミニ語らん場を実施。SCが「語らん場について」「西小路町の高齢化率、これまでの話し合い内容」を説明。自治会長より、班長へ自分の班について気掛けてもらいたいことを説明。→今後も班長が代わるタイミングでまた周知していきたい！



#### ②上野町

##### ◆ 健康教室立ち上げ（サービスC卒業者による自主グループ活動）

市の短期集中予防サービス（サービスC）を公民館で実施。終了後、参加者同士で話し合いを行い、「これからも続けたい！」ということで、自分達で公民館で活動を継続することになった。

7月～毎週水曜日 介護予防DVDを観ながら筋トレ・脳トレ等を実施。

→今後は、自治会や老人会を通して参加者を増やしたい！



## (2) ワークシート記入

前回のワークシートを見ながら、一人ひとりワークシートに記入してもらいました。

- ① 前回から取り組んだことはありますか？
- ② 今後の取り組みそうなことはどんなことですか？
- ③ どんな情報やお手伝いがあれば、できそうですか？



## (3) グループワーク

ワークシートを元に、町ごとに意見を共有し、今後の取り組みについて話し合いました。



## (4) 発表

住民の顔がわからないので、新旧役員会の機会に情報収集を行いたい。



町内の様々な団体と話し合う機会をもちたい。

高齢者（一人暮らし、高齢者二人暮らし）の訪問を続ける。実態を知りたい。

公園のグランドゴルフの周知を行う。



三世代交流を進めたい。班長会を情報共有の場としていく。



いきいきサロンの充実のために協力したい。

健康教室の参加者を増やすために、呼びかけや対象者の把握をしていく。



市の支援事業を活用して脳トレ・筋トレ等の体操教室をやってみる。

参加された方の促しで、専門職より語らん場の感想等をお話いただきました！

★事業所として地域交流の場に参加させて頂きながら、地域の中での課題を考えていきたいです！

★ケマネジャーとして、地域の情報を知りたいと思っているので、地域の方々とお会いしてお話しする機会ができて良かったです！

★元気な時からいきいきサロンに参加されていて、「（要介護になっても）地域に密着して生活したい」という希望があり、サロンや健康体操に参加されています。地域の皆さんと一緒に協力しながら、なるべく自宅で暮らせるようなお世話ができればと思っています！

## 生活支援コーディネーターより

今回は久しぶりのグループワークを行い、他町の意見等の刺激を受けながら、活発な意見交換ができたようです。次の語らん場での活動報告の発表を楽しみにしています！！

