

介護予防と生活支援の地域づくりフォーラム

【報告】

日時:令和5年3月23日(木)14時~16時30分

場所:諫早文化会館 中ホール

参加者:250名

◆第1部 一講演会一

テーマ:つながりって何だろう? ~つながりから生まれる笑顔があふれる地域づくり~

講師:ご近所福祉クリエイター 酒井 保 氏



講演内容

- ・コロナ禍だからこそ地域で高齢者を支えるしくみを構築する必要性がある
- ・私たち自身が健康であることつながり・支え合いをカタチにする
- ・支援の本質を変える。出来ないことの支援→出来ることの応援へ
- ・ふれあいサロン・集いの場・コミュニティ活動「語らん場」から生まれた活動は、フレイル予防のパッケージである。

アンケートより

- ・全部ボランティアがやるのではなく参加者にもやってもらう。
- ・コロナ拡大中はどうしたらいいか悩みましたが、コロナ中もサロン23回/年実施しているが本日の講師の話聞き実行して良かったと思う。
- ・自分自身が何でも良いので参加しようと思った。
- ・「社会とのつながり」としてサロンや語り場があると感じる。

◆休憩時間にフレイル予防体操

参加者は、休憩時間に理学療法士の指導で筋トレ、脳トレにチャレンジしました。

椅子に座ったままで、足踏みしながら、3のつく数字、3の倍数で手を叩く体操などを行いました。

「途中の体操が良かった」という声もありました。



◆第2部 一意見交換会一

わがまちの取り組み、次の一步へ!

(南部:語らん場 陽だまり、中央部:四ヶ町シニアサロン)



意見交換会内容

・(陽だまり) 公民館まで1人ではいけないという方がおり、自宅を集いの場として開放し、午前・午後1回ずつ開催している。今できることに視点をおき活動している。

・(四ヶ町サロン) 4町が集まって開催している。アーケードの中にあり、事業所と連携して運動にも取り組んでいる。コロナ禍で集えなくても元気の木という伝言板を設置。

アンケートより

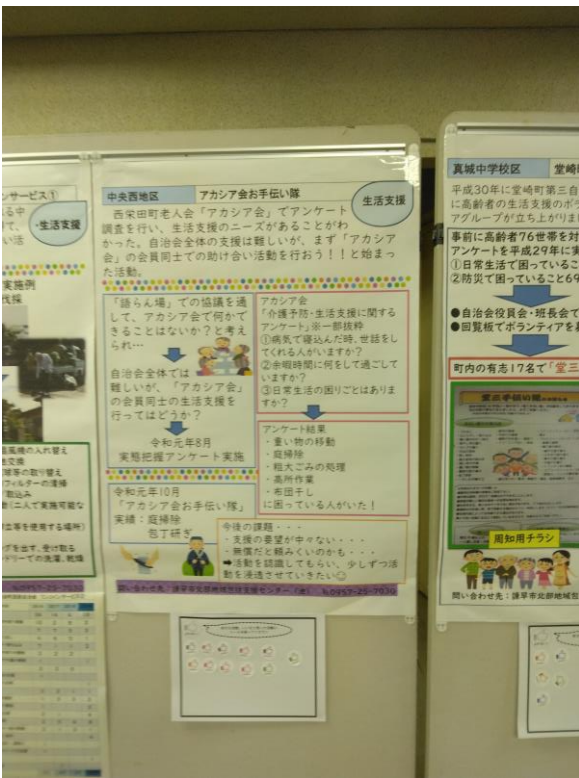
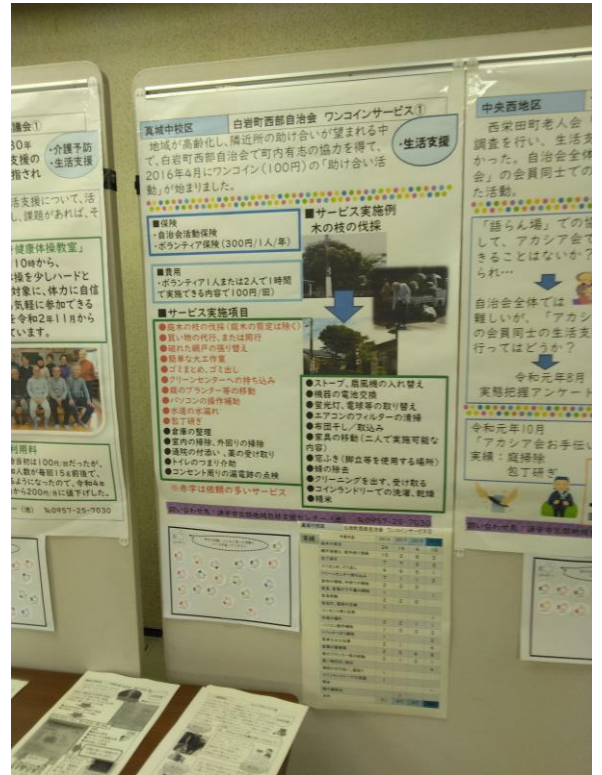
・他地区の取り組みをきけてよかったです。

・小栗の方の活動、すごいなと思いました。行けないお年よりの方は多いです。

・「マンネリも悪い事ではない」が心に残った。

・地域に合った方法で頑張っておられる。

◆パネル展



気づきより

- ・見る時間がない方や、興味を持ったパネルはチラシを持ち帰ることができたので喜ばれていた。
- ・パネルを見て、自分だったら…と考えられていた参加者あり。
- ・パネル展を来場者の方がじっくり見ているのが印象的だった。各SCさんの解説もあり、地域の方もSCさんと顔見知りになれてよかったのではないかと思います。