

小長井地域語らん場18回目開催しました！

【開催日】令和6年3月28日（木）【時間】10：30～12：00【場所】小長井文化ホール



<今回の語らん場の内容>

- ・こながい支えあいの会 発会式後の活動状況の報告
- ・介護予防活動について
- ・「健康の為にやっていること」みなさんの声を聞かせてください
- ・個人ワーク、グループワーク、全体で情報共有しました！

最初に「こながい支えあいの会 発会式後の活動状況報告」
をこながい支えあいの会 会長 徳永秋男氏より報告して頂きました！

- ・R5年11/12に「こながい支えあいの会」発会！
- ・現在ボランティア98名！
- ・現在、22件の利用
(移動支援、草刈り、畑の耕し、庭木の枝切りなど)
- ・一番多い依頼は移動支援！！
- ・支援内容の12項目以外では、
「目が悪いため散歩の付き添いをしてほしい」
「網戸の張替えお願いしたい」と声があがっているが、

今後のボランティアさんの対応できる方がいる場合には追加等検討していく。持続可能な活動を続けていきたい！！



「介護予防活動について」「健康の為にやっていること」

について、個人ワーク記入後にグループ内で話し合い

参加者の皆さんの声を聞かせて頂く会にしました！！

語らん場参加者の声「今していること」「健康の為にしていること」

<身体活動>	<文化活動>	<ボランティア・地域活動>
<ul style="list-style-type: none"> ・ グランドゴルフ ・ 農作業 ・ 足ぶみ ・ ラジオ体操 ・ 野菜作り、家庭菜園 ・ 奥様と旅行、花見 ・ 散歩（自宅周辺） ・ 犬の散歩 ・ できるだけ歩く（車をなるべく使わない） ・ ウォーキング ・ ストレッチ ・ 筋トレ（さざんか会館250円） ・ ランニング ・ スクワット、腹筋、ダンベル ・ 魚釣り ・ ゴルフ ・ ヤギの世話 ・ 若返り体操 ・ 認知症予防体操 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 手芸 ・ 自宅でゲーム ・ インターネット ・ シルバー大学 ・ お茶会 ・ 日舞 ・ 飲み会 ・ 高齢者と話す ・ 食べたいものを食べたいだけ食べる ・ たんぱく質の多い食事 ・ 気分転換のアルコール ・ 観劇 ・ カラオケ ・ 月1回脳トレドリル購入 ・ 調理 ・ 大きな声で話す ・ 囲碁、麻雀 ・ いきいきサロンに参加し仲間づくり ・ 小物の発見 ・ クラフト制作 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 公民館で話し合い ・ 民生委員の活動 ・ 老人会役員 ・ 防犯灯の見回り ・ 仲間との会合 ・ 老人クラブ会計 ・ 自治会活動 ・ 地域おこし隊との協働（畑づくり、野菜講座） ・ 公民館でいきいきサロン ・ 聖フランシスコへボランティア（オセロの相手） ・ 老人会花植え ・ 記念碑の手入れ ・ 行事への手助け ・ 会長役職 ・ お寺の役員 ・ 子どもとの関わり ・ 行事への手助け ・ 防犯灯の見回り



<アンケートより>

資料のデータからもわかるように「人とのつながり」が健康や長生きの為に大切であることが理解できた！！
「人は一人では生きられない」ということだと思ふ。

～生活支援コーディネーターより～

語らん場当初から「生活支援」について話し合ってきた小長井地域、昨年11月に「こながい支えあいの会」が発会し活動が始まりました！

こながい支えあいの会の活動継続の為に、地域の皆が元気に過ごす事がとても大切です！今回の語らん場で沢山の「健康のためにしていること」の声を聞く事ができました！「こながい支えあいの会の継続」と「小長井地域で元気に過ごす為」について次回の語らん場では地域の事例等も紹介しながら、今ある集いの場の継続に向けて皆で意見交換し**2040年について**皆で考えていきたいと思ひます！！