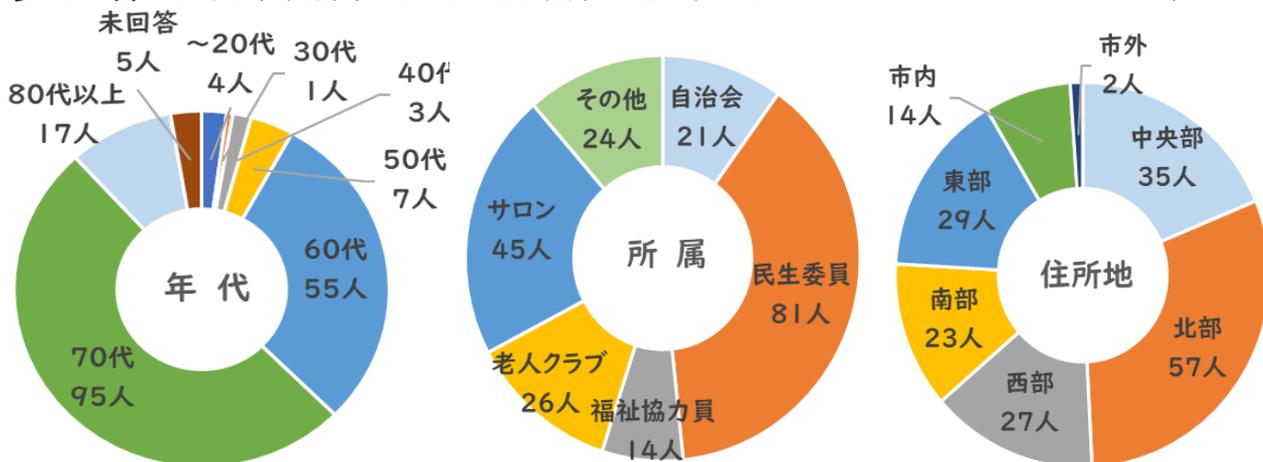


日時:令和5年3月23日(木)14時~16時30分

場所:諫早文化会館 中ホール

参加者:250名

◆参加者内訳(介護予防と生活支援の地域づくりフォーラム アンケートより)



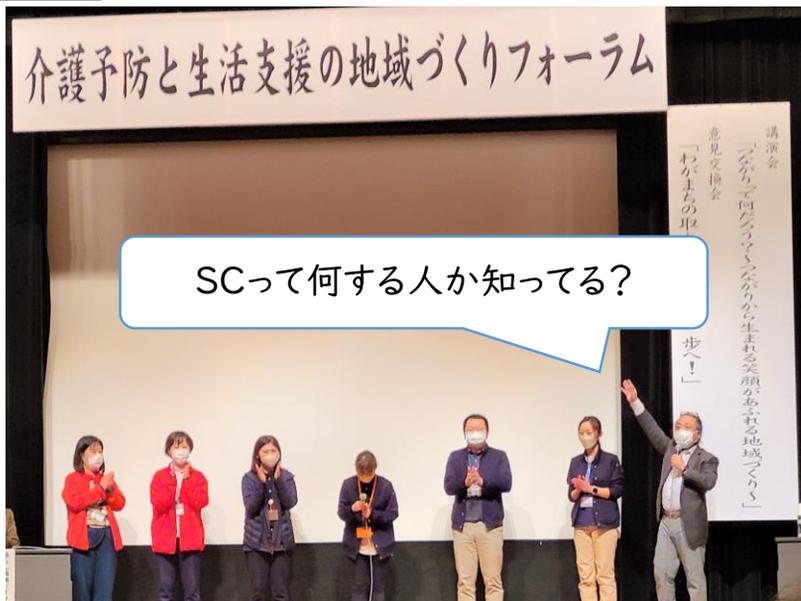
◆第1部 一講演会一

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。
- ・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・「語らん場」から生まれた活動は、フレイル予防である。
- ・生活支援コーディネーター(SC)は、住民が主体的に「やってみたい」、「こんなことならできそう」という思いを後押しする人。ぜひ活用を!



◆フレイル予防体操

フレイル予防の普及啓発のために休憩時間を利用し、筋トレ、脳トレ(市の介護予防プログラム)を行った。椅子に座ったまま、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実施。参加者の笑い声も聞かれ、楽しみながら実施できた。

◆第2部 一意見交換会— わがまちの取り組み、次の一歩へ!

意見交換会内容

- ・自宅を活用するのは良い方法!近所のお茶飲みのような関係がたくさん増えるといい。
- ・マンネリがサロンの課題と言われるが、参加者は内容が同じ方が安心する。
- ・参加者の笑顔が喜び!やっている自分自身が満足し、元気であることが大切。



『南部:語らん場 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



『中央部:四ヶ町シニアサロン』
アーケードの中にあり、4町が集まって開催している。コロナ禍で集えないときも『元気の木』という伝言板を設置

「自分の体が動けるうちはこの活動を続けたい!」

◆パネル展

地域活動の紹介(集いの場・介護予防・生活支援・見守り・ミニ語らん場)

会場の様子 興味を持った活動についてはチラシとして持ち帰るよう工夫。

