

生活支援コーディネーターの一日

6月号

諫早市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(SC) 岩田 明子

「活動の参加者が減り、活動を続けていくモチベーションが上がらない…」という悩みを抱えている方は多いのではないのでしょうか？
今回は、新道町「スマイル会」へのSCの関わりについて紹介をします。



「スマイル会」



R6年4月活動開始。R5年度諫早市若返り体操教室から立ち上がった若返り体操サークル。
毎月第2・第4火曜日 13:30～新道町公民館で活動中！



スマイル会
代表

R7年2月
「参加者減ってきたから、
3月いっぱい、スマイル会の
活動は辞めようかな…」と
SCへ相談あり

(SCの気持ち)
新道町は60～70代の人が多い町。
若返り体操は運動中心で地域活動に
まだ参加していない人も参加しやすい
活動にならないかな。新道町の今後を
見据えて活動は続けてほしいなあ…



SC

R7年3月末 参加者4名、包括保健師、SCで話し合い

(代表者) 最初は参加する人が多かったのに、最近は何人集まるかなと気になっていた。これからも代表をするのは負担…

(参加者) 人数が少ないと、気持ちが上がらない…

(参加者) でも参加することで、一日のメリハリがつく！行くところがある
というのは良いよね！活動を続けるんだったら、続けたい！

(保健師) 皆さんがスマイル会の活動を続けてきて効果を感じられていますね！これからも自身のフレイル予防のために続けていきませんか？

(SC) 若返り体操は、運動することが目的の会だと思いますが、お互い見守り合うことにも繋がります！皆さんが今後新道町で暮らし続けていくために、少ない人数でも続けていく意味はあると思いますよ！

R7年4月～ 人数は少ないけれど、
このメンバーで頑張っていこう！

代表者は連絡先としての届出だけで、準備～片付け・色々な手続き関係も皆で共有してやっていこう！



(SCより) 先日訪問すると、「皆でまた話し合って、来る人が少なくても続けていくことにしたよ！」
「自治会長にも続けることを報告したよ！」と生き生きとした表情で話してくださいました！

住民さん自らが気づき、自分のために、自分の町のためにと動かれる姿を見て、住民さんの力を感じました。活動を続けていくことは大変なことでありますが、悩みながらも続けていけば皆さんの体づくり、地域づくりにも繋がっていきます。住民さんの力を信じることの大事さを改めて学ばせていただきました。これからも応援していきます！