R4.10月号 「生活支援コーディネーターの1日」

日々、地域の
いいひと
いいもの
いいところ
コーディネート中。

今回は、伊木力みかんで有名な多良見町佐瀬地区の活動紹介です！

この地域はみかん農家の方が多く、仕事中心の生活で高齢者に関する地域活動が減少しています。介護予防・生活支援について「語らん場」での意識改革を経て、地域包括支援センターによる地域内の集まりでの啓発、仕事仲間による介護予防自主活動を検討するに至ったグループ（佐瀬大崎みかん部会；ひなた会）についてのご報告です。

9～10月の伊木力地区。
みかんは色付き、コスモスも咲き始め、自然豊かな地域！

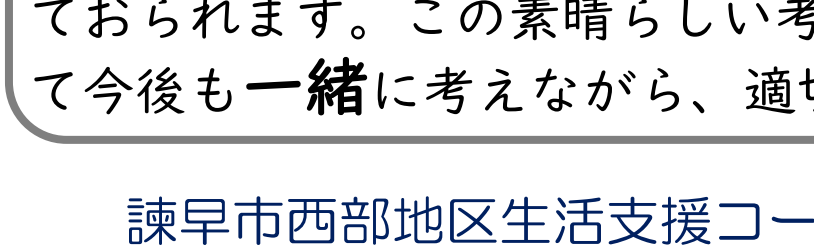
趣のある大崎公民館、
以前はみかんの選果場だった建物とのこと。

まずは、地域の実状や介護予防、介護保険について勉強しよう！

名付けて「コンテナ体操」!?

次の会で実際の体操等を体験。
まだ若く、イスの背もたれは不要とのことでみかんや飲料の“コンテナ”を活用！

体操の後は、今後の取り組みについて話し合い♪（ミニ語らん場）



同じ地域でみかん栽培に関する**自主的**な勉強会で**40～70代**で構成される「みかん部会」。まずは**親**のため、そして**将来の自分**たちのため、**早期**に取り組む**介護予防**の必要を感じておられます。この素晴らしい考え方や取り組みを活かすべく、生活支援コーディネーターとして今後も**一緒**に考えながら、適切な**お手伝い**ができるよう努めてまいります。

諫早市西部地区生活支援コーディネーター（諫早市西部地域包括支援センター）：北原 國義