

坂

ノ

下

いきいきサロン
便り（都於郡3区）

令和3年10月10日（日）、サロン代表の堀地満行さんより出前講座の依頼を受け、都於郡3区 坂ノ下公民館に行ってきました。

公民館の壁には、坂ノ下チームがこれまでにバレーボール等で優勝した表彰状等が整然と並んでおり、**地域のつながりの強さ**を感じずにはいられませんでした。また、「先日納品されたばかり！」という宝くじ助成金で整備した65インチのテレビやエアコン、空気清浄機にマイクスタンドなどなど自治公民館備品がズラリと並んでいました。

そんな真新しい備品に囲まれながら、**フレイル予防・認知症予防**について情報提供を行いました。サロン代表 堀地さんの「**高齢者がひとりで自宅でテレビを見るだけじゃいかん。外に出て誰かに会って話をせんと。それが介護予防にもなるし、認知症予防にもなる。**」との言葉が印象的でした。

坂ノ下公民館では、月1回のサロン以外に、毎月第3水曜日に7名ほどの女性が集まって、女子会をしているとのこと。そんな話から、百歳体操のご紹介をしてみると、検討して下さることになり、11月18日（木）に、百歳体操事前説明会が行われることになりました。

（裏面に続く）

マッサージは、
気持ちいいとよ♪



坂ノ下公民館でも毎週金曜日10時より百歳体操はじめました！

令和3年11月18日（木）の百歳体操事前説明会では、9名の方が参加してくださいました。百歳体操体験の後、継続するか否かその場で検討され、早速翌週の11月26日（金）から開始することが決まりました。既にバレーボールやサロンなどでつながりあっている地域の力が発揮されたように思えました。

「週に1回遊びにくくとよ、公民館に。そして、体操して、終わったらカラオケでもマッサージでもかかって遊ぶとよ。」とはサロン代表の堀地さんの言葉。これからも、顔なじみの皆さんといつまでも仲良く、健康づくりを続けていしましょう！



【生活支援コーディネーター（＝地域支え合い推進員）のコメント】

生活支援コーディネーターは、地域での「お互いさま」の関係や地域の支え合いの仕組みづくりをすすめています。

他地区でも、貴重な「お宝」（身近な支え合い）が沢山あるかと思えます。貴重な「お宝」（身近な支え合い）を知っている方は、生活支援コーディネーターに教えてください。『支え合いのかたち』をつなげて・広めて、みんなで支え合う「西都」を目指していけたらと思っています。

【発行元・問い合わせ先】

西都市生活支援体制整備協議会



GoogleMapで
開催場所などを
見ることができます！



●西都市全体（第1層）生活支援コーディネーター
西都市社会福祉協議会

☎43-3160

●地区別（第2層）生活支援コーディネーター

（妻北・穂北・東米良）

西都市北地区地域包括支援センター

☎32-9595

（妻南・三納・三財・都於郡）

西都市南地区地域包括支援センター

☎41-0511

●西都市役所 健康管理課 地域包括ケア推進係

☎32-1028