

かんの

ふれあいサロン 便り(三納3区)

令和5年5月17日(水)、サロン代表の宮野原清さんより出前講座の依頼を受け、三納3区 長谷公民館に行ってきました。

「毎日のフレイル予防体操」のチラシに沿って、「健康」と「要介護」のあいだの状態である「フレイル」(心身の機能が衰えた状態)になっても、積極的にからだを動かすことで、筋力を維持・向上させることができることをお伝えした後、参加者みなで「フレイル予防体操」を行いました。次のサロンからは、チラシにある体操をみんなで少しずつ一緒にしていきたいと思いますとの声が聞かれました。体操の後、スカットボールで対抗戦! 大笑いしながら楽しみました。ちなみに次回もスカットボールを楽しむそうです!(裏面に続く)



スカットボールや輪投げ等のレク道具は
社会福祉協議会で
貸出できます!

三納3区かんのんふれあいサロンは発足して1年経ちました！

三納3区では、区長・民生委員児童委員・福祉協力委員等が丸となり、令和4年4月にサロンが開始されました。地域の人が誰でも気軽に参加できるよう参加費をもらい、また助成金や地区の財源も活用し運営、お互いさまの送迎支援も行われています。写真は第1回のサロン会より。「ふるさと」や「赤とんぼ」を歌ったり、参加者によるハーモニカ演奏や「長谷音頭」の披露もありました。これからも楽しく活動が続けていかれることと思います。



【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）が沢山あるかと思います。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

☎ 4 3 - 3 1 6 0

●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

☎ 3 2 - 9 5 9 5

（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

☎ 4 1 - 0 5 1 1

●西都市役所 健康管理課 地域包括ケア推進係

☎ 3 2 - 1 0 2 8