



社協SC (生活支援コーディネーター) 『通いの場』訪問だより

江別市社会福祉協議会
2023年 2月 第19号



社協ホームページでも
ご覧になれます。

けんこうくらぶ 体操で心も体もぽかぽかに ☺ カトレア健康倶楽部

カトレア健康倶楽部は、毎週木曜日に大麻西地区センターで活動している体操クラブです。代表の赤田さんが、元気アップサポーターや認知症サポーターの養成講座を受講するなかで、人と交流することや社会参加の大切さを学び、まずは自分たちの健康と認知症予防のために、そして参加してくれる地域の方のためにもなれば、との思いから、元気アップサポーター仲間の藤原さんと多田さん、ご近所の方と共に立ち上げました。通う場所があるということを大事に活動を続け5年目になります。体操の合間の休憩時間は自然とにぎやかなおしゃべりの場になっています。



コロナ禍になってからは、感染症対策のため冬場も窓を開けて換気をしています。体操を一生懸命にしていれば体が温まり、寒さはあまり気にならないとのこと。また、1年ほど前からはクロスワードパズルなどの脳トレ問題のプリントも取り入れています。担当の藤原さんが選んだ問題を最初に配布、各自おうちで取り組んできて、翌週答えを確認します。問題の難易度や内容のことは、おしゃべりの時の楽しい話題にもなっています。

参加している皆さんの声

- 「『あっ木曜日だ!』と思える毎週の予定があるのは嬉しいこと。誘い合って、立ち上げ当初から続けて参加しています」
- 「地域包括支援センターの健康講座の会場でポスターを見て活動を知りました。通う場所と用事を作ろうと思って参加しました」
- 「ハードすぎず、適度な運動がちょうどいい。体操の合間のよもやま話も楽しい!」
- 「通い始めて数か月ですが、血液の流れがよくなった気がします。みんなに会える楽しさもあって、気持ちが前向きになれる!」



体操は、江別市のオリジナルエクササイズ「E-リズム」のDVDを見ながら行います。「年齢に合った体操ができる」「耳が聴こえにくくなくても画面を見て真似してできるのが良い」とみなさんに好評でした。

使用するDVDや再生機器は当初赤田さんが車で運んでいましたが、運転免許返納後は難しくなってしまう、一時は活動継続が危ぶまれる状況に。現在は、大麻第一地域包括支援センターの職員の方々が代わりに運ぶなどして活動を支援してくれています。赤田さんは「大麻包括の方々の協力がなくてはとても続けられない。本当に感謝しています」と話されていました。

まずは見学・体験から♪ご参加お待ちしております!



カトレア健康倶楽部

場 所：大麻西地区センター 会議室1号
(大麻沢町 26-2)

日 時：毎週木曜日
10時00分～11時30分

参加費：1回20円

お問合せ：☎386-5096 (代表・赤田さん)

あかた

『事例から考える、移動の自助と互助 ~これからの暮らしの“足”と、今からできること~』



生活支援体制整備事業では、今後の移動に関する課題について考えるため、昨年11月29日に学習会を開催しました。

私たち生活支援コーディネーターが地域を訪問するなかで、通いの場への移動手段に悩む声や運転免許返納後の生活を心配する声をよく伺うようになりました。どのようなことから取り組むべきか、事例を学んで選択肢をたくさんもち、また、住民のみなさんのお声を伺うことで、改めて考えたいと思い企画したものです。

会場は、江別市総合社会福祉センター。市内で通いの場を運営している方、ボランティア団体や自治会役員の方をはじめ、36名の方にご参加いただきました。

講師

NPO 法人全国移動
サービスネットワーク理事
下川原清美さん



(NPO法人さっぽろ福祉支援ネット
あいなび代表)

事例を学ぶ講義には、NPO法人全国移動サービスネットワーク理事の下川原清美さんをお講師にお迎えし、法人所蔵の全国の事例から、活動の様子が収められた動画も交えながら、住民主体で運営するコミュニティバス、社会福祉法人の空き車両を活用した移動支援などの事例を9つほど紹介していただきました。また、札幌市で長らく福祉有償運送や地域支援活動に携わってきた下川原さんのご経験から、地域全体で助け合い、自分の意思で望む生活ができるよう役割をもって楽しく交流する大切さについてもお話いただきました。

アンケート調査結果(抜粋)

学習会では、アンケート調査を実施し、参加者のみなさんから、今後の生活について不安に思っていること、地域に期待することなどについて、たくさんのご意見が集まりました。生活支援体制整備事業では、ご意見をもとに、いくつになっても安心して暮らし続けられる地域を目指す取り組みを続けます。

Q. 参加した理由、日頃から課題に思っていることは？

- ・移動の方法が少ない。
- ・高齢者の集いでは足が悪い方が増え、参加人数が激減しているため、参加できる方が増える方法を学びたい。
- ・運転免許返納後の移動が不安。移動手段を知りたい。

Q. 紹介事例のような移動手段が市内にあったら？

- ・(循環型・住民運営のコミュニティバスを見て) 免許返納後にこのようなバスが身近にあると大変助かると思う。
- ・地域の社会福祉法人の空き車両を活用できたらと思う。
- ・(地域カフェへの送迎支援を見て) カフェも食事も高齢者にとってニーズが高い。人と人の交流が生まれ、閉じこもりも減らせればと思う。
- ・送迎介助や買い物付添などを手伝えるかもしれない。

Q. 講演の感想をお聞かせください。

- ・今後のためにぜひ聞いてみたいお話だったので、勉強になった。支援側になることも考えてみたいと思った。
- ・地域では送迎がないので、サロンから遠のく方が増えた。送迎があると楽しみが増えると考え、ぜひ参考にしたいと思った。
- ・協力者を探す第1歩が難しい。

Q. 市内の移動について、話し合ってみたいことは？

- ・町内を循環できるシャトルバスがあればと思う。
- ・路線バスについて住民が声をあげ相談できる場がほしい。便数が少なく出かけても帰りに困ることが多い。
- ・江別の問題を話し合える場がほしい。
- ・乗り合いを一般化する方向で話し合ってみたい。

編集後記

「カトレア健康倶楽部」赤田さんのお宅では今、鉢植えのカトレアが満開。気持ちが明るくなるよう冬に咲くように育てているそうです。寒さや天候に左右され、なかなか思うよういかない冬場ですが、おうちでできる楽しみをつくっておくのも素敵ですね。今年も感染症対策は続きそうですが、日々の楽しみを大切に、少しでも明るく過ごせたらと思います。

〒069-0811 江別市錦町14-87
江別市総合社会福祉センター内
☎ 385-1234 FAX 385-1236
江別市社会福祉協議会
生活支援体制整備事業
生活支援コーディネーター 越前