





# 地域活動 pick up !!～地域のお宝を紹介します!!～

地域には素敵な活動がいっぱいあります。この地域に住む皆様に知ってもらいたい！  
そんな思いから、生活支援コーディネーターが地域の方にお話を伺いました

## ハツラツ会

活動日時：毎月第2・第4の火曜日 午前10時から  
活動場所：明石ダイヤハイツ 集会所



### 通いの場を立ち上げたきっかけを教えてください。

以前は地域交流があったが、子どもが巣立ち、自分たちも高齢になるにつれ外出する機会が減り、人と話したり運動することが減ってしまった。同じような声がマンション内で聞かれることや、一人暮らしの方がいることもあり、交流の機会となり、生活にハリをもってもらえればと思い立ち上げました。

### どのような活動をしているのですか。

『どんなことをしよう?』というところから、皆で集まって内容を考えてきました。マンション住民全体が参加できるような工夫が必要と思い、これまでビデオ鑑賞会、詐欺予防講座、体力測定会などをして、参加された人の反応を見てきました。その結果、健康への関心が高かったので、誰でも出来る健康体操を定期的に行っています。



### 活動で工夫していることはありますか。

『楽しめる活動をしよう!』をテーマに話し合いを重ねました。無理のない範囲で出来るように月1回イベントとして実施してきました。「一緒に活動しませんか?」と声を掛け合い、想いを伝えることで、少しずつ関心や共感してくれる人が増えてきました。



### 活動で大切にしていることを教えてください。

『参加する皆が無理しない』ということを大切にしています。手伝える人も体操に来る人も「自分が行かない」「休まず行かない」と思わなくてもいい『気兼ねなくフラッと行ける場所』になること。笑いや元気の出る『みんなの居場所』にしていきたいです。

## きんもくせいのお会

活動日時：月一回金曜日の午前が多いです  
活動場所：桜町会館、鷹匠会館、中央会館など



### 活動を始めたきっかけを教えてください。

「無理しない地域づくりの学校（地域の問題を考え、活動につなげていくための住民向け福祉講座）」に参加した事がきっかけです。その時はお互いのことをほとんど知らず、初対面の人にもいましたが、5人とも「地域の方が元気で長生きしてほしい」という思いがあり、意気投合！話していく中で刺激を受け合い、きんもくせいのお会は誕生しました！

### 365歩のマーチ♪



### どのような活動をしているのですか。

フレイル予防のための体操と発足時から全身ケアと口腔ケアの2つの体操をしています。トーンチャイム演奏・南京玉すだれ・マジック・一閑張りかご作り・ビンゴなど…様々なレクリエーションも行っています。活動を始めた当初は調理・食事を参加者全員でしていましたが、新型コロナウイルス感染症の流行で食事ができなくなりました。この時、立ち止まるのではなく、食わずとも楽しめる新しい活動の方法を探しました。メンバーの人脈を活かしていろんな人の力を借り、参加者の意見を反映し、自分たちが楽しかったことをしていく中で、今のきんもくせいの活動が確立されてきました！



1・2・1・2!  
手作りの折紙作品

### 活動で工夫していることはありますか。

来たくても来れない人がいる、それならこちらから行けばいいのでは?!と思い、校区内の会館をまわって活動しています。また、他の活動で「いいな!」と思えばきんもくせいのお会にも活かしています。地域での活動はそれぞれの持ち味があります。いいものを「それいいな」と思い、それを自分たちの地域に広げていくなかで、いろんな人やグループとつながっていき、仲間づくり・地域づくりになります。一閑張りかご作りも他地区の活動者さんから話を聞き、きんもくせいのお会で行ったところ、高年クラブの活動にまで広がりました!ちなみに、きんもくせいのお会で毎行なっている体操もほかの方がされていた体操を見ていいなと思った体操ですよ!

### 活動で大切にしていることを教えてください。

「ここに来たらホッとするような場づくりをしたい、楽しく過ごしてもらいたい」という思いがあります。また、きんもくせいのお会に行けば助けてくれる・話を聞いてもらえる、そんな風に思ってもらえる地域の灯台のような存在になっていきたいです。まずは自分たちが無理しないこと・楽しむことです。スタッフみんなが活動を楽しんでおり、活動が元気の源になっています!



一閑張り&栴しぶ  
ビンゴ大会

生活支援コーディネーターは、住民の皆様が住み慣れた地域でいつまでも住み続けていくことができるよう、地域住民の主体的な活動を応援したり、住民や関係機関と一緒に地域づくりを推進する「つなぐ」専門職です。例えば…居場所を立ち上げ、フレイル予防(介護予防)への取り組みなど…! センターは地域の皆さんと一緒に考えます!

(錦城地区:大塚 衣川地区:青田)

