



6月に中央公園で。花を楽しみながら歩きました。

# ささえあいだより No.3

平成29年8月25日発行（発行元 雄和地域包括支援センター緑水苑 雄和ささえあい協議会）

## 『居場所』 ～集まること～

いろいろな人とふれあう事によって孤独感が解消され、閉じこもりの防止につながります。特に外に出かける回数が多い人、人と話をする機会の多い人は筋力低下や認知症の予防につながるといわれています。毎日外出する人と2,3日に一回未満の人とでは、歩行障害の発生リスクが4倍程度違うといわれています。

雄和地区でも高齢化率が39%を超え、秋田市全体の平均より10ポイントも高くなりました。自らの健康管理が必要となりますが、自宅以外に自分なりの居場所をつくることも大きなポイントとなります。心身ともに健全であるために、皆さんが自分に合った居場所を考え仲間作りをすることで介護予防につながります。

### 居場所とプログラム

- 自立型・・・参加者間の交流を目的としたもの
- 憩い型・・・お喋り、囲碁・将棋、風呂、ゆっくり過ごす
- カフェ型・・・食事やお茶を中心としたもの
- プログラム型・・・介護予防、レクリエーション

- スポーツ系・・・ゴルフ、グランドゴルフ、テニス、散歩、体操、ボウリング、ダンス
- 学習系・・・方言、料理、パソコン、語学、医療・介護、対話と傾聴、資格取得、脳トレ
- カルチャー系・・・絵画、俳句、旅行、映画鑑賞、読書、園芸、農業、水彩画、刺繍、カラオケ、楽器

資料：東京大学 高齢社会総合研究機構

# たとえば、こんな居場所

## 👣 ウォーキング 👣

春～秋、月に1回開催しています。参加人数は15人～20人程度。仲間と楽しく汗を流し、風を感じて歩こう！



市民センター～妙法のコース。雄物川沿いを歩きました。

## ❀ オープンガーデン ❀

土づくり→花の植え付け→ガーデン見学など。お花を通して仲間が増えます。ガーデンパーティもあります！



緑水苑の花壇に花植え。皆さん会話も弾んでいました。

一人では難しいけれど、仲間と一緒にであれば続けられます。“続ける”事が大切!! (渡邊成子さん)



花が大好き。一人で黙々といじるよりも、参加者と話をして感動をもらうことでこの先のアイデアがわきます。(浅野チヤ子さん)



参加者との会話が楽しみの一つ。子供や若い世代の参加があればもっと活気づくはず。(齋藤美智子さん)



四季を楽しめる様な私なりのマイガーデンです。仲間がいると好奇心が生まれ次へのステップにつながります。(大宮広子さん)



## New コーディネーター紹介

この仕事に就いて5か月が経過しました。住み慣れた雄和地域の皆さんと、暮らしやすく笑顔いっぱい地域になるように一歩一歩頑張ります。どうぞ見かけたらいつでも気軽に声をかけてくださいね！



長沼祐子

## 大人の社交場はじめます



参加者が好きな酒を持ち寄り、地域の皆さんと交流する会を雄和市民サービスセンターで開催します。

第1回目は9月8日(金)を予定。

※金融機関やふれあいプラザ、雄和市民協議会に詳しいチラシを置いてあります！

## ==今年度の計画==

- ★ウォーキング ～ あるかねすか!?  
5月～11月 毎月チラシでお知らせします
- ★オープンガーデン ～ 花壇で仲間づくり!  
花づくり打ち合わせ～ガーデンパーティまで
- ★カラオケ ～ 歌って心も体もリフレッシュ  
冬の間(12月～3月)開催
- ★お酒を嗜む会 ～ 想いを皆にお裾分け  
現在計画中… 今ご期待!!
- ★ワークショップ ～ 地域の力を知り皆で作る!  
10月開催予定

## 編集後記

自分が80歳90歳になった時“この地域で暮らしてよかった”と感じられるよう、皆さんと手を取り合っていきたいと思っています。又、7月の大雨で被害にあわれた皆さんに心からお見舞い申し上げます。

## 問合せ先

社会福祉法人雄和福祉会  
雄和地域包括支援センター  
緑水苑  
秋田市雄和石田字苗代沢5-1  
電話 018-881-3511