

つなぐ

今月号のトピックス

- 貴船連区 元気アップ体操
- 大志連区 さわやかウォーキング
スマホ教室
- 宮西連区
認知症サポーター養成講座

令和3 No.2



令和三年度 取材活動再開！ 宣言解除後の地域は・・・

8月22日に解除された緊急事態宣言は何回目の発令だったか、みなさんは覚えていますか？この期間中はまちなかも地域に出ていくことが難しく、みなさんとお会いできる機会もありませんでした。しかし、地域の活動は新しい形を模索したり、既存のものを工夫したり、マスク等の感染対策を行いつつ、どんどん活発になっていきました。地域に残さねないよう、私達まちなかも行きたいと思っています。今回は宣言解除後の取材の様子をお届けします。

貴船 元気アップ体操

7月2日、東小島公民館にて開催された元気アップ体操取材しました。参加者は体操前に30分程、ストレッチスタッキングに取り組み、手と足を動かして楽しみました。また、ダンベルを使っている体操も熱心に行い、参加者の方の笑顔や予防に



取り組み姿勢は、コロナ禍を感じさせない雰囲気でした。参加者を把握できるように地域住民限定にしたり、使用後のダンベルの消毒等、コロナ対策もバッチリです。コロナ禍において開催できる方法を考えながら運動・交流に取り組みされている姿勢に胸を打たれました。

さわやかウォーキング

11月5日、大志地区主催のさわやかウォーキングが2年ぶりに開催されました。昨年は感染症予防のため中止となり、久しぶりの集いの場に参加者も嬉しそうな表情をみせていました。本町アーケードにあるふとんのタナカから出発し、真清田神社を参拝する馴染みのコースを意気揚々と進みます。



大志 スマホ教室

11月19日、大志公民館で開催されたスマートフォン教室取材しました。今回の内容は「スマホでアバターを作ろう！みなさん、アバターってご存じですか？知らない方は、さあ調べてみましょう。参加者には、講義を受ける前に既にアバターを作っている方も。他にも「孫も知らないことをスマホでやれるので、家族で会話が弾みます」「微笑みさわやか体操がなくなつたので再び集まれるようになって嬉しい」等、それぞれ参加を楽しんでおられました。教室の最後にはスタッキングで手と頭の体操をしました。



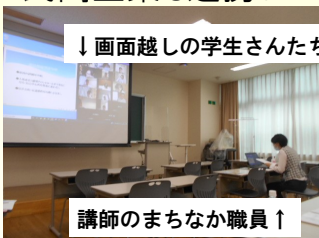
最終地点の市役所11階食堂でモーニングを楽しみながら、中野市長の挨拶にみなさんが耳を傾けていました。

宮西 認知症サポーター養成講座

5月11日に宮西公民館で民生委員さんへ認知症サポーター養成講座を行いました。今回は若年性認知症の当事者の方のお話をDVDで視聴しました。「病気になってもできることはあります。すべてを支援してもらおうのではなく、出来ない部分のみを支援してもらえたら、普通に生活ができます」という当事者のメッセージを聞いて「とても認知症とは思えない」と、認知症の方へのイメージが変わった方もみえました。「認知症の知識を、若い世代の人たちにも知ってもらわなければならない」と多世代への啓発についてのご意見も頂きました。おっしゃる通り！学生さん向けにも行いました。

研伸大学ではZOOMを活用しての講座も♪

9月17日に研伸大学にて認知症サポーター養成講座を行いました。学校の設備をお借りして、なんとZOOM開催です！学校から映像を配信し、生徒さんたちは自宅で講座を受けました。地域で生活する認知症の方との関わりを学生さんたちにお話しました。学生さん達からは「民間企業も連携して対応していることを初めて知りました」「自分も地域行事に参加して、サポーターとして支えていきたい」等、サポーターとして頼もしい感想をいただきました。



↓画面越しの学生さんたち

講師のまちなか職員！

☆新米保健師のつぶやき四コマ☆

※実際はみなさんマスクを装着しています。モーニングではアクリル板の仕切りを設置し感染対策をしていました。



はじめまして！今年4月からまちなかに来ました、保健師の大山です。今回から私が地域で体験したことを4コマでお伝えします。ウォーキングとおいしいモーニング、皆さんとの交流で免疫力が高まったように思います。今後もよろしくお願いします！

『まちなか』とは？ 『つなぐ』とは？

『まちなか』は65歳以上の高齢者の総合相談窓口です。

宮西・貴船・大志を担当しています。通信『つなぐ』を発行し、活動内容を知っていただき、みなさんの地域づくりに役立てていきたいと思っています。

一宮市地域包括支援センターまちなか

一宮市松降1丁目2番18号 松降ビル4F TEL：0586-85-8672