

地域の宝物



近所の方との
お茶飲み

趣味の
集まり

ラジオ
体操

隣近所との
あいさつ

井戸端
会議

子どもの
見守り

みい〜つけた!

支え合い通信 令和6年3月発行

生活支援コーディネーターが、皆さんの地域を訪ね、発見・取材した様々な活動（地域の宝物）の情報を紹介します。

生活支援コーディネーターとは・・・!?

地域の活動に参加しながら地域の資源や困りごとを把握し、皆さんが自分の地域でいつまでも元気に住み続けられるように課題の解決に向けてのお手伝いをしています。

私たちが生活支援コーディネーターです!



(西条全域) 渡部



(南部) 久保中



(東予) 武田



(丹原) 高橋



(北部) 田尾



(西部・小松) 佐伯

桜の季節

～暖かくなったらお散歩に出かけませんか?～



(桜のお勧めスポット)

- ・石田のひょうたん池
- ・久妙寺
- ・小松中央公園
- ・熊野神社 など

～お散歩のメリットをご紹介します～

・体内時計を整える

自律神経の調整やホルモン分泌など、健康維持に繋がります。

・筋肉量・免疫力のアップ

運動することで、筋肉量がアップ。基礎体温が上がり、免疫力のアップにもつながります。

・リフレッシュ効果

心身ともにリフレッシュし、心地よい1日を過ごせます。

- ・他にも、外に出て日光を浴びることはビタミンDの生成を促し、骨粗しょう症予防にも!!



報告・紹介

今回は、西条市地域包括支援センター西条西部・小松が主催する認知症カフェ「つばきカフェ」と、カフェの中で開催された認知症サポーター養成講座についてご紹介します。



「つばきカフェ」は毎月第3水曜日に小松公民館で開催しています。2月の内容は、認知症サポーター養成講座でした。地域包括支援センター西部・小松の職員が講師となり、約20名の方が受講し、認知症の基礎知識を学びました!!皆さん、自分ごととして、熱心にお話を聞いていました。

そもそも、認知症サポーター養成講座って?

2025年には、高齢者の5人に1人が認知症!?とされています。いつ、だれが認知症になってもおかしくありません。今のうちから学んでおく必要があります。すでに西条市では、小学生も認知症について学んでいます☆

認知症サポーターって?

認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人や家族を温かく見守る応援者のことです。特別なことをする必要はありません。

認知症サポーター養成講座って?

認知症の基礎知識（認知症の症状やその支援について）を1時間程度で学べる講座です。受講者には、オレンジカードをお渡しします。これは、「認知症の人を応援します」という目印です。



認知症サポーター養成講座を受けたい時は?

実施したい場所・参加予定人数(5名以上)・実施予定日を確認の上、下記へお申し込みください。費用は無料です!!お申込み、お待ちしております(^^)v 公民館行事や地域行事の一環として、開催することも大歓迎。
西条市包括支援課 TEL 0897-52-1412

サロン紹介



～サポートサロン「りんりん」～

ゴミ出しやお買い物のお手伝い、病院の付き添いといった高齢者の生活上のお困り事を少しでもお手伝いできたら、という思いで立ち上げたサロンです。助けを呼ぶ声をどこからでも聞ける様にと願いを込めて、「りんりん」とやさしいイメージの名前にしました。これからの未来を笑顔で繋げていこうと、月に1度手芸活動から開始しました。

また、メンバーの豊富なアイデアで可愛いマスコット達がたくさん生まれ、2月16日に地域包括支援センター丹原に寄贈させていただきました。今後もこうした活動が大きく広がって、大勢の方にほっこり笑顔をお届けできれば嬉しいです♡

問合せについて

- ・上記のようなお困りごとでお悩みの方
 - ・私たちと一緒に活動して下さる方
 - ・どんなことをやっているのか話を聞いてみたい方
- お気軽にご連絡ください。

代表 吉木 幸
TEL 090-3788-8675

みんなで作りました!



あなたの地域活動取材させてください!!

「こんな活動しているよ」「こんなイベントあるよ」といった旬な情報をお待ちしています!!

支え合い通信に関するお問い合わせは、こちらまで。

西条市包括支援課 TEL 0897-52-1412

