

絆のあんしんネットワーク P R 大作戦



区内イベント
参加編！



5月30日(土) 地球環境フェア

地域包括支援センター職員が孤立ゼロプロジェクトのP Rやお悩み相談を行いました。



6月6日(土) しょうぶまつり&スタンプラリー

絆のあんしん協力機関と連携して、運動機能のテストを実施し、参加者にはプレゼントも！！

孤立ゼロプロジェクトP Rを実施！

絆のあんしんネットワークの活動をもっと多くの方々に知っていただくために、絆づくり担当課職員と地域包括支援センターの職員が区内各地で行われるイベントにブースを出展しました。

ブースでは「絆のあんしん協力機関」の協力のもと、ロコモ度テスト()や、脱水症・熱中症対策として経口補水液の配布を行いながら、孤立ゼロプロジェクトのP Rや地域包括支援センターのご案内を行いました。特に、ロコモ度テストは老若男女を問わず大人気。一時は行列ができてしまうほど大勢の方にご参加いただきました。

今後もP Rのために区内イベントに参加する予定となっていますので、イベントブースにお気づきの際はぜひ遊びに来てください！

次回のイベント参加は
10月区民まつり(予定)

ロコモ度テストとは？

決まった高さから立ち上がる「立ち上がりテスト」と、大股二歩の距離を測る「2ステップテスト」を行い、現在の自分の移動機能を確認するためのテストです。

移動機能が低下している状態を「ロコモティブシンドローム」といい、深刻化すると介護リスクが上昇すると考えられています。



今回の担当は… **東部ブロック!**
(西綾瀬、東和、中川、さの)



絆のあんしん協力員&協力機関

今回は地域包括支援センター東部ブロックで活動している「絆のあんしん協力員」さんやサロン活動を紹介します。また、地域の老人会へ参加した地域包括支援センターもあるので、そちらも併せて紹介します。

地域包括支援センター西綾瀬

「西綾長寿会」は、昭和47年に設立し、現在155の方が登録されています。お隣やご近所の方と気軽に声をかけあう「一声運動」を心がけているそうです。その他、少しでも外出の機会を増やし、人との会話の場を多く持っていただくために、各種のサークルやお稽古ごとの場を企画されています。

今回は「折り紙の会」に参加させていただき、みんなでひな人形を折りました。初めは折り方を教えてもらいながらひな人形を折っていき、一つ折り終わったところで、今度は自分で初めから折ってみる事になったから大変です！会場あちこちから、「ここどう折るんだっけ?」「ひとつ折ったらもう忘れちゃったわよ~」など、終始おしゃべりや笑いの絶えない楽しいひと時でした。ひとり暮らしで自宅に閉じこもりがちな方も見られる中、

「西綾長寿会」



上:「折り紙の会」の様子
右:折ったひな人形

このような同世代の皆さんで気軽に集まれる場所があるって、とても大切なことだと思います。西綾長寿会の皆さん、ありがとうございました。

地域包括支援センター東和

絆のあんしん協力員 二葉さん

「絆のあんしん協力員」の二葉さんは、5年前より足立区の健康づくり推進員の活動もされています。東綾瀬の住区センターにて高齢者に向けた健康づくりとして、転倒予防の健康体操や合唱、そして生活習慣病予防の食事会の開催などを行っています。また、北千住の生涯学習センターにて傾聴ボランティアをされて5年目を迎えました。「相手に共感し、思いやりを持って真剣に接し、優しい対応をすることが大切」とのことです。



「絆のあんしん協力員」二葉さん

地域包括支援センターさの

六木団地自治会「サロン 絆」

「六木団地自治会」では、孤立死があったことをきっかけに、地域で孤立をさせないために、見守り活動をしなければならないと強く思うようになったそうです。地域の関係機関と合同で地域懇談会を開催し、「サロンを開催する」「認知症の人を見守る」「見守り活動をする」という具体的な提案がありました。

そうして、平成25年6月、自治会役員の協力により「サロン 絆」を立ち上げました。毎月第三日曜日13:00～16:00集会所を開放して開催しています。集まって話をしているうちに、折り紙や手芸などの活動が自然と始まり、住民からボランティアの手が挙がり、色々な遊びの紹介やギター伴奏で歌を歌うようにもなりました。早口言葉や手遊びは毎回行うようになり、間違えると大爆笑です。輪投げも行っていて、点数が入ると、大きな拍手と冷やかしの歓声が上がっています。



上：エレキギターの伴奏で合唱

下：大盛り上がりの輪投げ大会

孤立防止のために立ち上げたサロンですが、「身体を動かして、お腹の底から笑うことで、認知症予防にもつながっている」ようです。

地域の居場所 サロンのご紹介

第2回 コミュニティサロン「むつみ会」



コミュニティサロン「むつみ会」は、地域の絆づくりとして、岡田さん(代表)と絆のあんしん協力員の平出さんとの協同で、立ち上げました。お茶を飲みながらおしゃべりをしたり、時には軽い体操や歌を歌ったりして、楽しい時間を過ごしています。最初は5~6人の参加から始まり、今では平均 15~16人が集まっています。今年の4月には都市農業公園に五色桜を見に行くなど、皆さんの希望を聞きながら、活動内容を充実させて孤立ゼロを目指しています。

地域包括支援センター東和が伺ったこの日のスケジュールは、84歳の会員による朗読と古新聞紙でのスリッパ作りで、にぎやかで楽しそうでした。サロン開催日は、会員の希望を聞き、より集まりやすい日を選んでいきます。会場は加平住区センターで、参加費用は1回100円です。

「むつみ会」は社会福祉協議会の所管する「ふれあいサロン」の一つです。開催日・連絡先など詳しくは、下記連絡先にお問い合わせください。

基幹地域包括支援センター
電話：6807-2460

左：絆のあんしん協力員
平出さん
右：むつみ会代表
岡田さん



むつみ会ご参加の皆様

お知らせ

孤立ゼロプロジェクト

調査実施町会・自治会

実施率

286 / 437町会・自治会

65.4%

(平成27年5月末現在)

実施町会・自治会名など、詳しくは「足立区絆」でインターネット検索してください!

ご協力ありがとうございます!