

# 生活支援 社会福祉法人 当別町社会福祉協議会

## コーディネーター通信

No.2  
2023年  
4月1日発行

### ふれあい・いきいきサロン情報交換会の開催

Instagram

follow  
me!!

社会福祉協議会  
の活動状況を  
公式Instagram  
でも発信しています!



@tobetsushakyo

ふれあい・いきいきサロンは当初 12 団体の登録がありましたが、令和 5 年 1 月時点で 6 団体まで数が減少し、コロナ禍により活動の休止が相次いでいました。そこで、サロン活動の再活性化のきっかけづくりとして情報交換会を企画しました。

江別市社協の生活支援コーディネーターをお呼びし、江別市のサロン活動について説明をしていただきました。また、コロナ禍でのサロン活動について各サロン代表者・参加者での意見交換を行いました。



最後は楽しくお手玉レクリエーションも実施しました

コロナ禍で活動ができていないサロン参加者もこれからのサロン活動について真剣に考えてくれており、前向きな意見が多く聞かれました。

感染対策の規制が緩和されてはいますが、中々もとの生活にはすぐに戻るのには難しいと思います。新たな形でサロン活動が活性化できるよう、サポートしていきたいと思います。

### サロンを立ち上げてみませんか？

ふれあい・いきいきサロンとは...

子ども・ご高齢な方・障がいのある方などを対象とした、「身近なところで」「気軽に」集まることができる場です。



#### 活動費助成あります！

- 参加人数：**5名以上**
- 助成金額：1回あたり **1,000～2,000円**
- 該当要件：
  - ・月1回以上
  - ・参加人数が20名（組）以下。
  - ・小地域（単位町内会の規模を下回る）。
  - ・特定の技術向上や趣味活動に特化した内容ではない。
  - ・特定の参加者だけのサロンとならないよう、サロンの開催について広くPRしている。

興味のある方は  
お問い合わせください  
(裏面参照)

## 町内会体力測定会の開催

元町町内会にて体力測定会が行われました！  
東苗穂病院のリハビリの方に協力いただき、筋力、歩行能力、体組成を評価してもらい、その場でフィードバックされました。  
今年度は、当別町で体力測定やフレイル予防を進めていきたいと思っております！



## 町内会での除雪支援

協議体をきっかけに、町内会の除雪機運用を推進することとなり、春日町で実施しました。除雪支援が必要な対象者を選定し、町内会長、副会長とともに除雪を行いました。

除雪について、問題は多いですが、できることから今年度も取り進めていきたいと思っております。



## いつまでも住み続けたいまちにするために一緒に考えませんか？

地域の課題や「こんな資源があったらいいな」など自由に話し合いを行います！地域の活性化のきっかけになればと思っております。

町内会や高齢者クラブ等の地域団体で脳トレや体操もできます。ご興味ありましたら、ぜひご連絡ください。



## 春の衣替えは歩き方から

これからは暖かくなり歩きたくなる季節ですね。正しい歩き方は筋肉がつき、疲れにくくなります。時折でよいので右図のポイントを意識して歩いてみましょう！歩き方が気になっているご家族・ご友人と一緒にやってみましょう！

2cmだけ背筋を伸ばす

最初に着くのは踵から

お尻の筋肉がより使われる！



腕は後ろに引くイメージ

あくまで自然な腕振りです！後ろに引くイメージのほうが姿勢が良くなりやすい

### 編集後記

寒い冬も終わり、いよいよ春本番ですね！生活支援コーディネーターとして集いの場に参加していますが、先日「休憩中なの？」と言われました。つまり仕事をしていない雰囲気や地域に溶け込めてるってことですよね？今年度もそんな雰囲気や地域に出向いて活動していきたいと思っておりますので、よろしくお願いいたします！

### 問い合わせ

当別町社会福祉協議会  
当別町総合福祉センター「ゆとろ」内  
生活支援コーディネーター杉田  
TEL (0133) - 22 - 2301  
FAX (0133) - 22 - 0001