

# 生活支援コーディネーター

## 生活支援コーディネーター（地域支え合い推進員）の役割

### 地域の困りごとの把握

様々な通いの場へ参加し、地域の方の困りごと（閉じこもり、移動等）について把握し、地域課題の整理をします。

### 地域ネットワーク構築

地域の顔の見える関係づくりを構築し、地域の困りごと解決に向けた話し合いの場を作ります。

### 通いの場支援

新たに通いの場を始めたい方へ立ち上げに向けたお手伝いを行います。また、既存の通いの場が継続するための支援も行っています。



身体を動かす機会がもっと近いところがあれば…

自分の経験を活かせる場所を作りたい

地域の情報をもとに、より良い方法を一緒に考えます！



## 町内会や高齢者クラブで通いの場の支援を実施しています！



体操教室



体力測定会



学生との交流企画



脳トレ折り紙

## 私が当別町の生活支援コーディネーターです



### 杉田 慎之介

地域の皆様に当別町のことを教えてもらいながら、一緒に地域が元気になるよう進めていきたいと思えます！よろしくお願ひします。お気軽にご相談ください！

今後も地域が元気になる情報を発信していきます！

囲碁、手芸などの趣味活動や買い物サービス等の生活支援情報を発信予定です。必要な情報があれば教えてください！

編集発行

当別町社会福祉協議会  
当別町西町32番地2  
当別町総合保健福祉センター「ゆとろ」  
TEL (0133) 27-5011  
FAX (0133) 22-0001

HPIはこちらから↓



Instagramはこちらから↓



地域がいきいき 集まろう

# 当別町

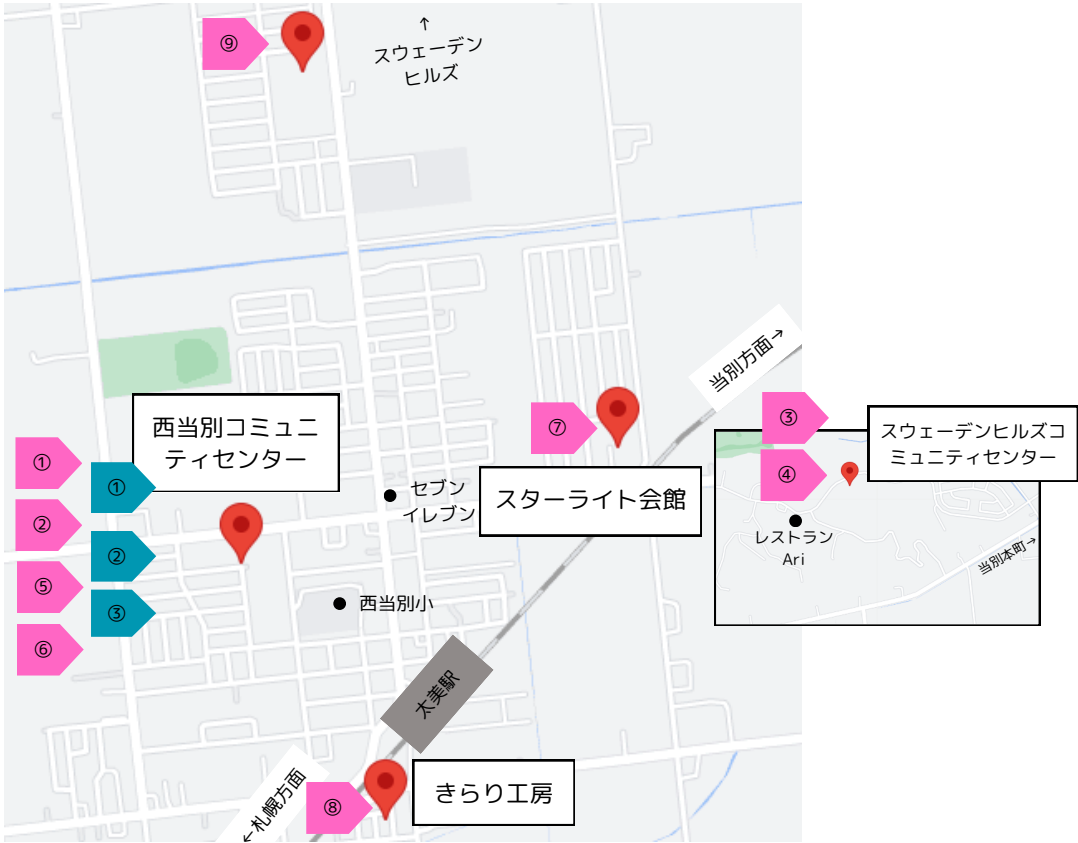
# 通いの場MAP

～運動教室・サロン編～

西当別地区



令和6年3月発行



### 運動教室

**①フレイル予防教室 ★☆☆**

**場所** 西当別コミュニティセンター  
**開催日** 第1, 3木曜日  
 9時30分～11時00分  
**内容** リハビリ専門職による筋トレ、ストレッチ等  
**ひとこと** 体力・筋力に自信のない方も参加しやすい教室です。

**問合せ先** 介護課高齢者支援係(27-5131)

**②いきいき健美操 ★☆☆**

**場所** 西当別コミュニティセンター  
**開催日** 第1, 3土曜日  
 9時30分～11時00分  
**内容** 小さいボールを使った筋力・柔軟性を高めるがんばるーん体操  
**ひとこと** 50～80代まで無理なく自分のペースで行っています！

**問合せ先** 講師：土門090-7645-0997

**あるつく会 ★☆☆**

**場所** 当別町内・外  
**開催日** 第3木曜日  
 10時00分～  
**内容** 当別町内・外の散策  
**ひとこと** 景色を楽しみながら楽しく歩いています。冬は体育館でウォーキングもしています。

**問合せ先** 社会福祉協議会(22-2301)

**③ふれスポ** **場所** 西当別コミュニティセンター

ピラティス教室 ★★☆	気功教室 ★★☆
----------------	-------------

あへあほ教室  
★★★

この他にも様々なプログラムがあります。詳しくはホームページをご覧ください。

**問合せ先** 当別町総合体育館(22-3833)

★★☆ 運動不足の方はまずはここから  
 ★☆☆ 運動に慣れてきたら参加してみましょう  
 ★★★ 自信がついてきたら参加してみましょう

### サロン（外出機会の少ない方、地域のつながりづくりにおすすめ）

**①かすみ草の集い**

**場所** 西当別コミュニティセンター  
**開催日** 月1回(火曜日)  
 10時00分～11時30分  
**対象** 外出機会の少ない方  
**内容** レクリエーション、季節行事 他  
**ひとこと** 地域の方手作りの集いです！ボランティアも募集中！

**問合せ先** 介護課高齢者支援係(27-5131)

**②ごちゃませサロン**

**場所** 地域福祉ターミナル 他  
**開催日** 月1回程度  
**対象** ターミナルまで自力で来れる方  
**内容** ひとりのしたいことをみんなで楽しむ  
**ひとこと** 世代を超えてごちゃませに交流できるのが特徴です。運動部もあります！

**問合せ先** 社会福祉法人ゆうゆう  
 当別町共生型地域福祉ターミナル(25-5137)

**③ヒルズサロン**

**場所** ヒルズコミュニティセンター  
**開催日** 週1～2回程度  
**対象** スウェーデンヒルズ町内会在住の方  
**内容** 運動から文化活動まで様々  
**ひとこと** ヒルズまたは町内の方が講師となって様々なことが経験できます！

**④ヒルズ自由塾**

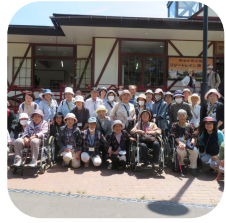
**場所** ヒルズコミュニティセンター  
**開催日** 月1回(第3水曜日)  
 10時00分～11時30分  
**対象** スウェーデンヒルズ町内会在住の方  
**内容** 健康についての講話・体操 他  
**ひとこと** 様々な活動・体験を行っていきます！

### 認知症とその家族を支えるサロン

**⑤Dカフェ**

**場所** 西当別コミュニティセンター  
**開催日** 奇数月  
 13時30分～15時00分  
**対象** 誰でもOK  
**内容** 茶話会、脳トレゲーム  
**ひとこと** 認知症介護を経験した方々が集まり、日頃の悩みなどを話しています。

**問合せ先** 地域包括支援センター(25-5152)



戸外レク  
(かすみ草の集い)



食事会  
(ふれあいいきいきサロン)

### ふれあい・いきいきサロン

ふれあいいきいきサロンとは、身近な場所で住民同士が交流する活動です。  
**問合せ先** 社会福祉協議会(22-2301)

**⑥ふとみサロン**

**場所** 西当別コミュセン  
**開催日** 月1回  
**内容** 茶話会、食事

**⑦シルバースター会**

**場所** スターライト会館  
**開催日** 月1回  
**内容** 茶話会、食事

**⑧きらり**

**場所** きらり工房  
**開催日** 月1回  
**内容** 茶話会、食事

#### サロン要件

**対象** 高齢者、障がい者、子育て世帯  
**人数** 5名以上  
**回数** 年10回以上  
**場所** 町内会館、個人宅  
**助成金** 1,000～2,000円/回



**⑨獅子内サロン**

**場所** 獅子内個人宅  
**開催日** 月1回程度  
**内容** 茶話会、食事

### 高齢者クラブ

**場所** 各町内会単位で実施されています。詳細はお問い合わせください。  
**対象** 60歳以上の方  
**内容** レクリエーションや健康に関する講座等スポーツ大会などのイベント  
**ひとこと** 町内会単位にあるので気軽に参加できます。学生や他のクラブなどとの交流機会もあります。

**問合せ先** 社会福祉協議会(22-2301)



パークゴルフ大会



スポーツ大会



交通安全講習