

あしもり

(あしやをアツくもりあげる! ↑)

発行者 芦屋市地域支え合い推進員
事務局 芦屋市社会福祉協議会
(芦屋市保健福祉センター内)
TEL 0797-32-7525
FAX 0797-32-7538



【甲南高校生によるフレイル予防講座】

令和3年12月18日 三条集会所

甲南高校ボランティア委員会より「高齢者にフレイル予防の大切さを伝えて、元気に過ごして欲しい。」という思いと活動機会の相談をいただきました。体操や踊りをとおして活動をし、介護予防に関心の高い三条体操グループに提案したところ、高校生との交流に関心を示され、開催が実現しました。

フレイル予防講座の後は、クリスマス会をして交流をもちました。高校生が高齢者から唱歌や踊りを教わり、一緒に歌や踊り、レクリエーションを楽しむなど世代間交流で、とても温かな時間をもつことができました。

新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴う自粛生活により、高齢者のフレイルが課題となっています。甲南高校生の今後の活動に期待しています。



講座の最後にはおさらいのクイズがあり、大切なポイントを再確認できました。



「楽しい時間をありがとう!」「貴重な経験ができました!」の感想がありました。

介護予防自主グループ【よつば会】(陽光町)



- *プログラム 「いきいき100歳体操」
- *活動日 第2・4火曜日 午後1時30分～3時
- *場所 陽光町市営集会所
- *参加費 100円

令和3年5月に潮見高齢者生活支援センターと地域支え合い推進員の協働で介護予防教室を開催しました。その教室の参加者に自主的な体操教室の運営を呼びかけたところ、数名が興味をもたれ、自主開催に向けて場所の確保、運営費、助成金、プログラムなどについて一緒に考え、7月より介護予防自主グループ「よつば会」が生まれました。よつば会の活動に合わせて、潮見高齢者生活支援センターによる「まちの保健室」も開催しています。地域の健康づくりと住民の交流の場となっています。

【THE◆雑談会】（活動者交流会 東山手圏域）

令和4年1月29日 コミュニティスペースふらっと

朝日ヶ丘地区でつどい場や体操などの活動をしている8つの団体、グループが参加し、各々の活動の情報交換、コロナ禍における活動の工夫、難しさや悩みなどを分かち合いました。



左：絵手紙作品
下：アクリルタワシづくり

【まごのて】（精道中学校区）

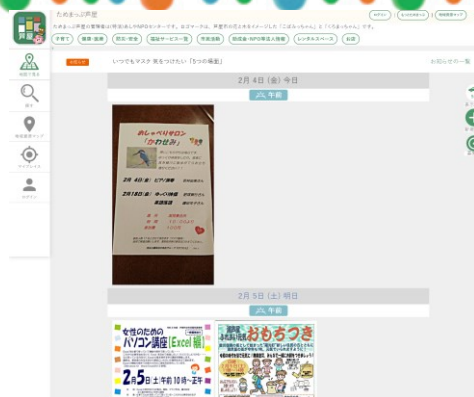
平成23年に、打出商店街の中でオープンした地域交流拠点「まごのて」。令和2年に突然拠点を失うことになりましたが、地域の集会所を借りるなどして「おしゃべり場」「アクリルタワシづくり」「絵手紙」の活動を続けています。メンバーは大きな喪失感を抱えつつ、いま来てくれている人たちのために何ができるか？を話し合い続けてきました。守りたいのは、何気ないおしゃべりを通して元気になれる場所。形は変わっても、大切なものは変わりません。

【地域支え合いミニ情報】



みんなの町の掲示板【ためまっぷ芦屋】

市内で開催されるイベントやお店、病院などの地域資源をスマートフォンやパソコンで知ることができる電子版「まちの掲示板」です。「参加したい人」と「参加してもらいたい人」のマッチングのように、人と人をゆるくつないでいくサービスです。リードあしや、コープこうべ、行政と協働して全市的な普及をすすめています。



ためまっぷ芦屋の画面。イベント情報などを掲載したい方、操作手順が分からない方は、地域支え合い推進員にご相談ください。

【太極柔力球（ロウリーボール）】

なんとも不思議で楽しいスポーツです。ボールに遠心力を与え、ボールと戯れるうち、知らない間に無理なく全身運動ができます。「認知症予防脳はつらつ講座」（NPO法人認知症予防サポートネットと社協の共催 1/26）で紹介しました。「鍛えるより動かす運動」で高齢者にもお勧めです。



「Jumpあしや」による演舞。ボールが重力に負けずにラケットに「ピタッ」とついた状態はイリュージョン。コツは全身の体重移動にあります。

朝日ヶ丘・岩園小学校区	あしや聖徳園	32-7552
山手小学校区	アクティブライフ山芦屋	25-7681
精道中学校区	芦屋市社会福祉協議会	32-7525
潮見中学校区	あしや喜楽苑	34-4165

地域の支え合い活動についてご興味のある方は、圏域の地域支え合い推進員または事務局までお問い合わせください。

