

ふれあいのまちを創る部会

略して「ふれあい部会」
久木小学校区住民自治協議会
2017、4、16

1

これがわれらの生きる道

・二つの重要なポイント

大風呂敷構想
その1
コミュニティ
サービス

自立は大切
依存も大切
あわせて
自分らしく生きる道

大風呂敷構想
その2
健康寿命

1に健康
2に健康
3、4がなくて
5に健康

さて、そのために…次ページへ

2

予告編：大風呂敷構想の実現にむけて

《大風呂敷構想 その1 コミュニティサービスをつくろう》

とはいうものの……一朝一夕にできるものではない (A°)

- ・介護保険のあらたな進展から予測される住民がつくるサービスの検討
現在の地域のニーズ と 将来に予測されるニーズを知る。

これは難易度高いぞ (´・ω・`) 住民だけではムリ！

《包括》《ワーカーズ》《社協フレンドリー》もしかして《介護保険事業所》と一緒に生活支援ニーズについて語り合う時間をつくるのかなあ (^_-)☆

⇒ それが コミュニティサービスの入口かも

3

大風呂敷構想 その2 健康寿命を延ばそう！

これは楽しくできそうだ (^^♪

多くの高齢者は自分の体のことは気を付けている

泳いだり、歩いたり、カーブスやハピウェルに行ったり、ダンスで鍛えてるもう一つくらい 始めよう 受け身じゃなくて 主催者側で企画しましょう

山の根カルチャースクールを始めてみました。

毎週火曜日は運動と体操の日です。覗きに來てください。

4

2

大風呂敷は みんなが大風呂敷だということ
 です。あるいは みんなが大風呂敷の中
 に入るのです

だから

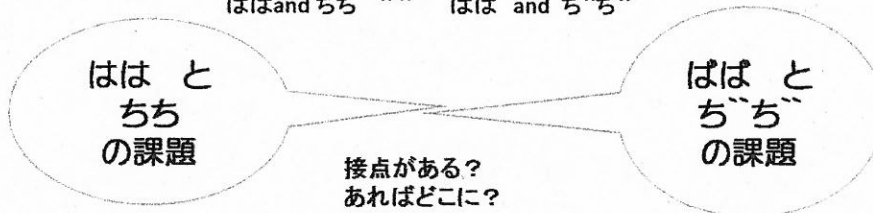
- ☆人まかせにしない 我がことと捉える勇気をもつ
- 無理だ！って言わない
- ☆色々な人が参加する。我がことだから
- 意見 知恵がいっぱい出る

5

ふれあい部会＋子育て部会＋防災部会⇒拠点

- ・入口はちがっても共通課題はいっぱいある

ははandちち “”” ばば and ち“ち”



4部会主催の学び合いの会 も面白い

子育てママパパのだべり会
認知症理解講座

災害時のクロスロードゲーム
山の根久木歴史散歩

6

4つの部会でピクニックってのもいい



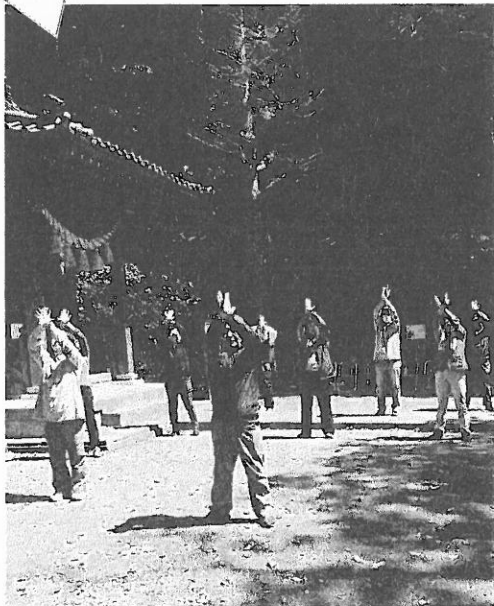
参考資料
《山の根カルチャースクール》

健康寿命を延ばす取り組み

これは楽しくできそうな予感

ふれあい部会活動でとりあげてみてほしいかも

第1火曜日太極拳



毎回ラジオ体操から
始まります



大流行コグニサイズ！
第2と第4のプログラム
コグニション+エクササイズ=コグ
ニサイズ

体を動かしながら頭も使う。
これはみんながリーダーになります。

左は8までの数を数えながらルールを
作ってマスの中を歩きます。
真剣かつ盛り上がる！

第1火曜日	太極拳 指導者2名
第2火曜日	コグニサイズ
第3火曜日	ポールウォーキング
第4火曜日	コグニサイズ

第3のポールウォーキング



