

# 地域の新しい「居場所」づくり

## 集い処 「生き生き」

上富で空き倉庫を利用した新しい集いの場が始まりました。毎週土曜日に20名程の方が集まり、おしゃべりやトランプ、将棋などを楽しんでおり、月2回昼食も提供されます。コロナ禍でも、新しい人と人のつながりをつくる取り組みがひろがっています。



日 時：毎週土曜 10:00～12:00  
 第2土曜 ご飯の日  
 第4土曜 麺類の日  
 参加費：100円（お茶・お菓子代）  
 第2・4土曜  
 300円（お茶・お菓子・食事代）  
 会 場：三芳町上富 1551-76

## ここね会

藤久保3区で開催されているラジオ体操は毎回20名以上参加されています。そんな中、「コロナで集まる機会が減って、寂しがっている人が多いよね。」との意見をきっかけに、新しい集いの活動を開催する事が話し合われ、ラジオ体操の後、「社協の家」で集いの場「ここね会」が始まりました。みなさんで持ち寄った遊び道具を使い、楽しい時間を過ごしています。



日 時：第4木曜 10:00～12:00  
 参加費：無料 持ち物：飲み物  
 会 場：社協の家

「生活支援コーディネーター」が支援活動の応援をします。ご相談ください。

●生活支援コーディネーター  
 三芳町社会福祉協議会  
 でんわ 049-258-0122  
 ファクシミリ 049-258-0180

●事務局  
 三芳町役場 健康増進課  
 でんわ 049-258-0019  
 ファクシミリ 049-274-1051

発行 ささえあい・みよし（三芳町生活支援体制整備推進協議体）

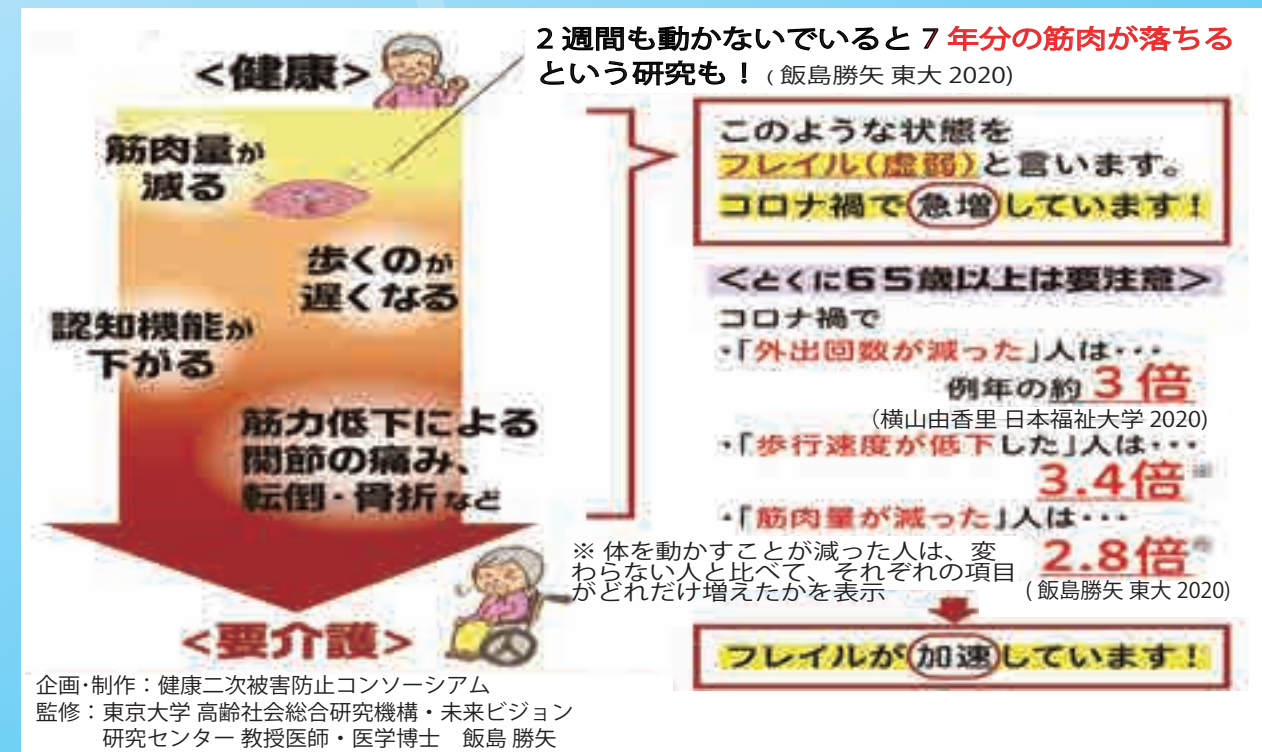
発行/ささえあい・みよし（三芳町生活支援体制整備推進協議体）  
 事務局：三芳町役場健康増進課 / （福）三芳町社会福祉協議会  
 お問い合わせ：049（258）0122（三芳町社協）

# ささえあい・みよし

## ～ コロナ禍の生活支援・介護予防づくり ～

新型コロナウイルス感染症のまん延が始まり、三芳町も高齢者の集いの場や介護予防の取り組みが休止となり、現在も住民が集う活動の自粛が続いています。2016年からつながり・支え合い活動を進めてきた「ささえあい・みよし」はコロナ禍にできる事、コロナ禍でも必要な取り組みを考え、地域の方と取り組みを進めています。

## コロナ禍で懸念される「コロナフレイル」



「フレイル」とは「加齢により心身が衰え、社会とのつながりが減少した状態」の事を言います。フレイルがきっかけとなり、日常生活を送る事が困難になったり、様々な合併症を引き起こすことがあります。フレイルは持病のコントロールや適切な運動や食事をとる事で予防が見込めますが、コロナ禍のため、外出の自粛で社会参加が制限されたり、自宅にいる時間が増える事になった結果、体力や気力が低下し、一気に老化が進む、「コロナフレイル」の発生がみられるようになりました。その為、「ささえあい・みよし」ではコロナフレイルを防ぐため、感染予防対策をとり、人と人のつながりを保ち続ける取り組みを広めました。

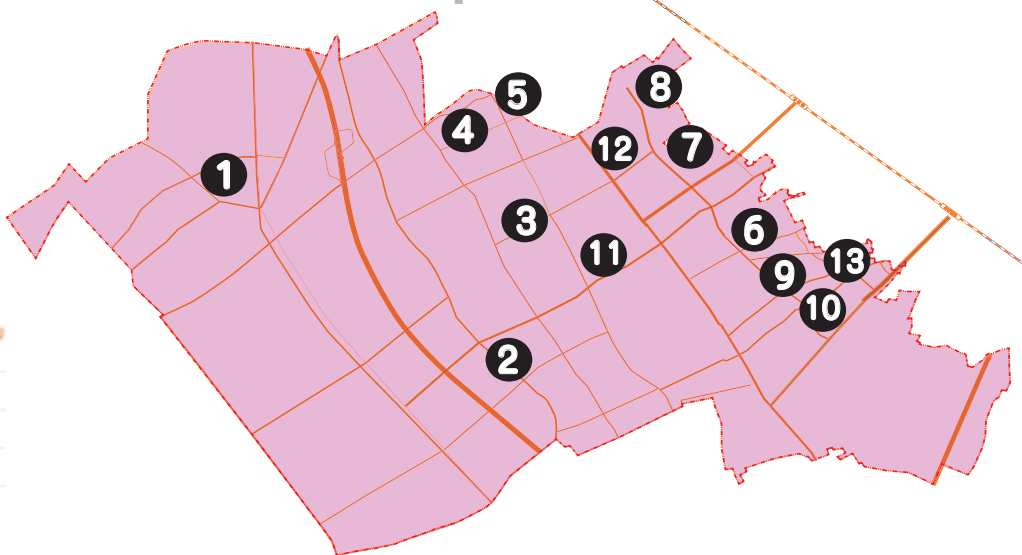


# コロナ禍の集いの活動 ラジオ体操

サロンや体操が開催されずに、日々の予定がなくなった…  
毎日ひとりで家にいると気持ちが落ち込んでくる…

コロナが広まった直後、地域の高齢者から寂しさを訴える声が多く聞かれました。まさに「コロナフレイル」の始まりが心配される状況でした。そこで、現状でも気軽に、安心して取り組める活動として広めたのがラジオ体操です。コロナ前の比べ、新たに10カ所でラジオ体操が始まりました。

No	場 所	日 時
①	上富第1区ゲートボール場	毎週水曜 10:00～
②	上富第3区第2集会所広場	第2・4木曜 9:00～
③	北永井第2区集会所前	毎日 6:30～
④	北永井第3区集会所前	第2・4木曜 9:30～
⑤	三芳団地こども広場(北永井第3区)	第1・3・5木曜 9:00～
⑥	またの公園 (藤久保第1区)	毎週火曜 9:30～
⑦	富士塚第2公園 (藤久保第2区)	毎週火曜 9:30～
⑧	北松原第2公園 (藤久保第3区)	第2・4木曜 9:30～
⑨	唐沢小学校駐車場(藤久保第4区)	毎日 6:30～
⑩	朝日センチュリー (藤久保第4区)	毎日 7:00～
⑪	藤久保第5区集会所前広場	毎日 6:30～
⑫	藤久保第6区集会所横広場	毎週水・日曜 6:30～
⑬	唐沢公園 (みよし台第1区)	毎週月・水・金曜 8:45～



開催場所が分からない方は、生活支援コーディネーター(三芳町社会福祉協議会)までご連絡ください。 Tel 049-258-0122 Fax 049-258-0180  
※ 新型コロナウイルス感染症予防のため、マスク着用での参加をお願いします。

# 新しい支え合い活動が始まりました

『有償の助け合い活動』をご存じでしょうか。

日常生活上の困り事(買物や草取りなど)のお手伝いを依頼する際の「利用料(謝礼)」をあらかじめ取り決めておくことで、支えてもらう側・支える側のお互いが無理なく、気持ちよく支え合うことができる仕組みが「有償の支え合い活動」です。三芳町でもコロナ禍に「有償の助け合い活動」を行う団体が生まれました。

## 自分たちの困り事をお互い様の活動で助け合う

「これから先、車の運転が出来なくなったら買い物や通院が不安」将来に向けた生活の困り事を助け合い活動で乗り越えようと、上富にお住まいの方を中心に「おたがいさまの会」が設立しました。車の送迎だけでなく、家の掃除や庭木の剪定を助け合いの精神の下、支え合う活動を行っています。



- 【利用料】  
10分 100円
- 【利用料内訳】  
活動者謝礼 10分 80円  
会の事務費 10分 20円
- 【活動内容】  
・食事の提供 ・家屋内の掃除  
・車での送迎 ・庭そうじ  
・植木の手入れ・電球交換  
・ゴミ出し ・草むしり  
※ その他、会員が手伝える内容



## これからは気兼ねなく助け合う仕組みが地域に必要

藤久保第2区・第3区地区社会福祉協議会は、地域の支え合い活動を広める為には何が必要なのか、を話し合い、「地域で困り事を抱えている人がいて、手伝ってくれる人もいるけど、気兼ねをして頼めない人がたくさんいる」との事に気が付きました。その為、頼む人も手伝う人もお互いに気持ちの負担をなくす取り組みとして、「2区・3区たすけあい」事業を開始しました。今では、ゴミ出しや庭木の剪定、話し相手など色々な依頼に丁寧に対応し、支え合い活動を広めています。



- 【利用料】  
10分 100円
- 【利用料内訳】  
活動者謝礼 10分 80円  
会の事務費 10分 20円
- 【活動内容】  
・簡単な家の掃除 ・草むしり  
・庭そうじ ・ゴミ出し  
・植木の手入れ ・電球交換  
※ その他、会員が手伝える内容

