

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



【体操クラブで仲間づくり】

4月より市内2か所で健康運動実践指導者の岸添先生による体操クラブが始まりました。クラブでは、筋カトレーニング、有酸素運動、ストレッチ、バランス運動を参加者の身体状況に併せて指導されています。「自分の体に興味をもってもらいたい」という思いから、健康や体操の効能などに関するミニ講義も交えたクラブです。

★のびのび体操クラブ

日時 水曜日 午後1時30分～3時
場所 朝日ヶ丘ゆうゆう倶楽部 (朝日ヶ丘小学校3階)

★いきいき体操クラブ (写真上)

日時 木曜日 午後1時30分～3時
場所 老人福祉会館 (市民センター別館)

★のびのび&★いきいき体操クラブともに

* 参加費 1回 500円
* 連絡先 岸添 (きしぞえ) 090-1487-4658

岸添先生より

体操をとおして、参加者のつながりができることが、私のパワーになっています。またコロナフレイル予防のためには、感染予防対策をきっちりして、週に2回は運動をして欲しいと思っています。



【コロナフレイル予防への取り組み】

地域ケア推進会議でコロナフレイルに関する取組について協議をしました。地域住民へフレイル(虚弱)状態になる前に相談につながるように、フレイル予防についての周知や相談支援体制の充実を図るとともに、地域の体操教室、集いの場、講習会等の情報提供が行えるよう、地域支え合い推進員として「地域資源の見える化」の取組を進めています。



令和3年3月25日

地域ケア推進会議 (地域の福祉課題に対して解決のための取組を考える会議) の様子

【コンビニとのネットワークづくり（西山手圏域）】

「認知症のため商品の支払いを忘れてたり、店内で転倒した高齢者は、どこに連絡をすればよい？」というコンビニ店長からの相談をもとに、西山手高齢者生活支援センターや社会福祉協議会と協働して、圏域の店舗に見守りのポイントや相談連絡先の周知をしています。

店舗とのネットワーク強化により、スムーズな対応や支援が行えることを目指しています。



【潮芦屋ふれあい元気の会（潮見圏域）】

「地域の住民が元気になり、子どもが地域に愛着をもって育ててもらいたい」という思いで、季節の行事を開催している地域住民の会です。定例会には福祉や教育の関係機関も参加し、陽光町の福祉課題や地域のあり方を協議する場でもあります。新型コロナウイルス感染症拡大により、施設や関係機関が行事の協力や定例会に出席できない状況が1年近く続きました。地域支え合い推進員よりオンラインでの会議の開催を提案し、6月に、地域住民と施設の関係機関が一同に会することができました！行事をとおしてコロナ禍の地域を盛り上げていきたいと思えます。



【つどい場交流会（精道圏域）】

令和3年7月27日開催

精道中学校区で「つどい場」の活動をされている方々の交流会を開催しました。コロナ禍で高齢者を誘っていいのかわかったり、みんなが楽しみにしていた手作りのお菓子をふるまえなくなったり……。色んな葛藤やつらさを感じながらも、「やっぱり“居場所”って必要だ！」「細々とでも、続けていこう。つながっていこう」と立ち上がる皆さんの力強さが、そこにはありました。



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。

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	34-9287