

# ほっとタイムなみき

国分寺地域包括支援センターなみき機関紙 VOL. 5 R4年2月

## 『集いの場』暮らしを拓げる10の筋力トレーニング！！

国分寺市では、いくつになっても地域で暮らし続けるために「暮らしを拓げる10の筋力トレーニング」という介護予防の運動を行う『集いの場』づくりを支援しています。

10の筋力トレーニングは「歩く」「立つ」「座る」「またぐ」「昇る」「降りる」「高い所のものを取る」という、日常生活に必要な動作の力を身につけること、保つことを目的としています。座ったままできる体操で、お身体の状態に合わせていくつになっても無理なく行えます。

集いの場は参加者の皆さんが主役となり取り組む今までにないスタイルです。2～3人以上のグループで週に1度運動する会場を決めてスタートします。開始にあたっては、国分寺市高齢福祉課・各地域包括支援センターが支援致しますので、お気軽にご相談ください。

週に1度、地域の仲間と10の筋力トレーニングに取り組み、5年後、10年後の「自分」「仲間」「地域」の元気を目指しましょう！！皆さんも、仲間とともに始めませんか？？



### インタビュー ～集いの場の皆様より～

会場まで歩いて行くことも運動になっています！

週1回参加することで、皆さんと顔を合わせて話ができるのが良いと思います。

体操するだけではなく、おしゃべりするのも楽しみです。

仕事を辞めて社会から離れていましたが「集いの場」に参加することで社会との接点ができ、自分の介護予防にもなり、地域の方とお話もできる、一石三鳥も四鳥にもなる活動です。

立ち上げから2年以上参加していますが、ここまで継続できるとは思いませんでした！ご近所の方と知り合えたことが嬉しく、歩いていて声をかけたり挨拶ができる地域はとても良いと思います。

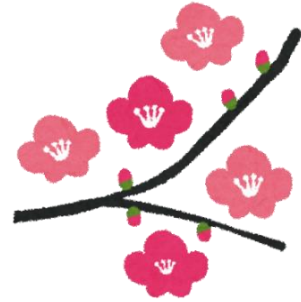
集いの場参加者さんの声

集いの場支え手さんの声

# なみき掲示板

## 今後のイベント予定

- ・令和4年2月17日(木) 10:00~11:30  
『認知症サポーター養成講座』 並木公民館
- ・令和4年3月3日(木) 14:00~15:30  
『集いの場説明会』 北町地域センター
- ・令和4年3月16日(水) 10:30~11:30  
『家族介護者交流会 ~認知症について語ろう~』 並木公民館



全て事前申し込み制です。

各会の内容・詳細については地域包括支援センターなみきまでご連絡下さい。

※新型コロナウイルス感染拡大の状況によっては、開催を中止する場合がございます。  
あらかじめご了承ください。

## 生活支援コーディネーターのコーナー

### 生活支援コーディネーターをご存じですか??

高齢になっても住み慣れた地域で、自分らしく暮らしていけるよう、生活支援・介護予防の体制づくりを進めていくのが役割です。地域特性(地域の長所や短所・資源)や生活課題(困りごと等)を把握し、支え合いの仕組みづくりや支え合い活動に参加する人を増やしていく取組み、ニーズと取組みのマッチング等を行います。

こんな困りごとありませんか?こんな思いをお持ちではないですか??  
ぜひ、ご連絡ください。一緒に方法を考えます!!

この地域は、お買い物できる所が少なくて皆困ってて...何か方法はない?

地域で誰でも集まれる場所を作りたいな。

電球の交換とか、ちょっとしたことが一人だと困るんだよ、お隣さんをお願いしてたんだけどお隣さんも足悪くしちゃってね。

自宅の空いてるスペース、地域で使ってもらえないかな??

つなぐ  
作る  
ともに考える  
※コーディネーター  
の役割

仕事を辞めて、時間があるから何か役に立てることをしたい!