

～生活支援コーディネーター通信～

第4号



喜多方市第1層生活支援コーディネーター（別名：地域支え合い推進員）笹川真紀です。年齢や障がいの有無にかかわらず、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るための活動をしています。

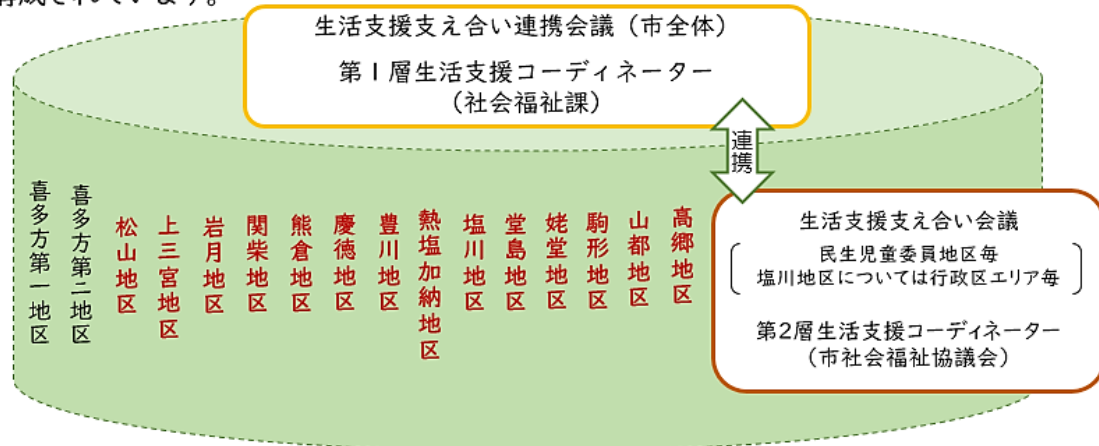
～生活支援支え合い会議～

地域住民と関係者が自分たちでできる事の話し合い（生活支援支え合い会議）を続けており、市内では14地区設立（令和7年1月現在）しています。できそうなことはやってみる、仲間を見つけ一緒に活動する、地域で活動している団体へ繋ぐ。できることを見つめながら新たな活動へと広がりを見せています。

赤色の地区は設立した地区です（R7.1月現在）
R6.11に姥堂地区が設立されました。



市全体のことを話し合う「生活支援支え合い連携会議（第1層）」と各地区毎の話し合いを行う「生活支援支え合い会議（第2層）」で構成されています。



～生活支援支え合い会議（2層）の活動報告～

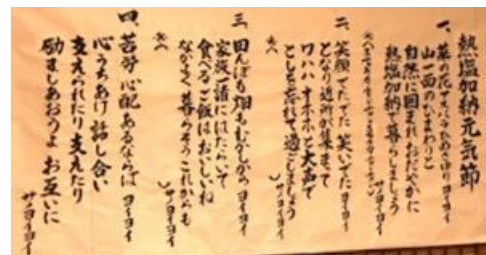


<駒形地区生活支援支え合い会議>

R6.こまがた元気会「健康づくりサポートチーム」が介護予防推進活動知事賞奨励賞を受賞しました。駒形地区に住んでいる有資格者などでチームを立ち上げて、交流の場（お茶の間保健室）を作り、地域の方々の介護予防に努めていることが高く評価されました。

<熱塩加納地区生活支援支え合い会議>

熱塩加納元気節体操を作成。地域の通いの場やイベント等での普及活動に努めています。また、熱塩加納総合支所でも毎朝体操を行っています。これまで、音健アワード特別奨励賞、厚生労働省主催 通いの場全国フェスティバル 私のまちの「通いの場ご当地体操&地域の魅力発信動画コンテスト」優秀賞などを受賞しています。



YouTube⇒

～高齢者向け生活支援ガイド～



最新版の表紙は「水色」

「高齢者向け生活支援ガイド」は、市内のつどいの場や生活用品等の配達、草むしりや雪かたしの事業者などが掲載されています。また、地域の除雪支援をしていただける団体や生活支援に関する事業など安心材料の一つとしてご利用ください。（すべての事業所が掲載されているわけではありません）

生活支援支え合い連携会議(第1層)

目指す地域像「お互いに声をかけあえる地域」を住民に広げるため、令和5年に引き続き、令和6年11月14日(木)、第1層委員主催で住民向け研修会を行いました。

まず、1層委員の会津医療生協協同組合と熱塩加納地区「おたがいさま広場」が活動紹介を行いました。全員で「熱塩加納元気節体操」を行い、体をほぐした後、郡山健康科学専門学校介護福祉学科長 佐藤篤氏より、「自分の幸せとボランティア講座」～お互いに声をかけ合える地域の一步先へ～と題しお話しいただきました。

ボランティアは、相手の気持ちが一番大切なこと、自己完結が基本であること、相手の「ありがとう」の言葉は自分の自己肯定感を高め、幸せに感じることなど、貴重なお話をいただきました。喜多方市民それぞれが、自分の手の届く範囲の方に、自分のできる事や得意なことをする、自分ができないこと苦手なことは手伝っていただく、「お互いさま」の関係を作っていけるといいですね。



令和6年度第1回会議

みんなで熱塩加納元気節
体操を行いました



研修会には 70 名の参加
がありました

～活動の紹介～

喜多方市全体を考える生活支援支え合い連携会議は、年2回の会議や研修会の他、2層(各地区)代表の情報交換会「ざっくばらん会」や委員等の方々と勉強会等を行っています。ざっくばらん会では、それぞれの地区の活動や進め方、他地区からの質問などざっくばらんに話を行いながら、自分たちの活動に活かす方法を考えるきっかけとなっています。また、今年の勉強会では「居場所」や「有償ボランティア」についてオンライン配信を視聴し、知識を広げるきっかけとなりました。



勉強会の様子



ざっくばらん会では悩みも活動も自由に
話し合います。