

## いきいきマキコム

KAIGO-YOBOU KAIGO-YOBOU KAIGO-YOBOU

2020.9.15  
秋特別号柏市社会福祉協議会  
介護予防センター  
〒277-0051 加賀3-16-8  
Tel. 04-7170-5570「集まらない」中での  
新たな活動とは？富勢地域「布施新町ふれあい健康体操の会」  
に聞いてみました。

—どのような活動をされていますか？

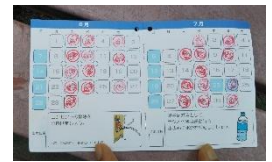
布施新町内の公園3ヶ所で、それぞれ週1回30分間の体操を行っています。

—参加者の皆さんの様子はいかがですか？

以前から活動を行っていましたが、自粛明け後のほうが参加者が増えています。皆さん自粛期間中に体を動かすことの大切さを実感したのだと思います。体操終了後に少し立ち話をしたり、一緒に帰りながらおしゃべりしたり、集まるのが難しい中でも交流を持っています。

—ふれあい健康体操の会は皆さんにとってどのようなものになっていますか？

継続して参加しているので、生活の一部になっています。気かけ合える仲間が増えました。

外での活動は  
距離が取れて  
安心お話を伺った  
リーダーの皆さんスタンプ帳で  
モチベーション  
アップ！田中地域 「柏の葉・健康体操でのオンライン体操」  
を聞いてみました。

外出できない方でもオンライン体操で気軽に参加する事ができます！！動く、食べる、眠れる、健康で楽しい体力づくりを推進しています。

—オンライン対応による参加者のご様子

体操に参加されている方のご要望でオンライン体操が始まりました。家にいても運動が出来る。会話が出来る。家にいながらでも、口紅や体操着等々身支度して参加されていました。

—今、感じている事

オンラインは遠くの方でも参加できる可能性を感じています。高齢者だけでなく、どんな世代の人も参加して、お互いに情報が得られるような場を作っていければと思います。

—今後の動きについて

こもれび喫茶は9月から再開したいと準備中ですが、来られない方で「オンラインで参加したい。」との声があれば検討したいと思っています。

今回、お話を伺ったのは、  
・こもれび喫茶 代表  
・健康体操 代表  
他、幅広く運動推進活動をされている野村志津江さんです。

# 増尾地域「サロンお茶でもいかがですか」 に聞いてみました。

—どのような活動をされていますか？

月1回サロンを実施していますが、会館が小さいので密になってしまうため、毎週木曜日9:40から公園に集まってラジオ体操を行っています。

—やってみて、いかがですか？

町会(東映第1自治会)で毎日朝夕と防犯パトロールでみんな歩くのに集まっているので、それとも連動して、お互いに顔を合やす機会があります。

—実施回数が増えて負担はないですか？

時間を決めて集まるだけなので、負担感はないです。雨天の中止の連絡も近いのですする必要もないですね。音源をもって来る人や、水分をもって来る人など役割をみんなで分担できています。



ラジオ体操、第1、第2を毎週行っています。



元気の源、防犯パトロール♪



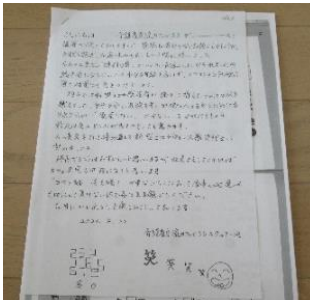
音源はスマートフォンとBluetoothを活用！

## 豊四季台地域

# 「介護者交流カフェくるる」に聞いてみました。



印刷物を組み合わせていくスタッフのみなさん



手書きのお便りと読みやすい記事。脳トレクイズも！



同じ団地でも棟によってポストの造りは様々。

—どのような活動をされていますか？

本来サロンを開催する日時に合わせて月2回お便りを印刷し、1件ずつ歩いて配っています。

—参加者の皆さんの反応はいかがですか？

外で出会った時に「届くの楽しみにしています。」と言われると嬉しいですね。回を重ねるごとに、そうした反応が増えてきました。続けることで、そろそろ届く頃かな…と思ってもらえたら良いです。

—この活動をする上で意識していることは？

内容が難しすぎず、ほどよい文章量と見やすい字の大きさにして、読みやすいように心がけています。おうち時間が少しでも楽しくなれば。

—その他、今感じていることは？

ネタづくりも楽しんでやっています。外出が減った分、配付も良い運動になっています。

## 松葉町7丁目「みんなのサロン・あい」

—どのような活動をされていますか？

「みんなのサロン・あい」は、これまで参加してくれた約90人に毎月お便りとサロンのチラシをポスティングしています。コロナで活動を休止した3月以降もお便りのポスティングは継続し、「参加者の皆さんに1つでも情報を」と思い、マキコムと一緒にポスティングしています。

—この活動をするうえで、意識していること、工夫していることは何ですか？

サロンのマスコット「あいちゃん」マークのある封筒に入れてポスティングすることで、「サロンは開けないけど「みんなのサロン・あい」は繋がっている」としてもらえるよう工夫しています。そして、スタッフで折り込み等の作業をすることで、繋がりや居場所、役割にもなっています。

—参加者の皆さんへ

ポスティングは参加者との「繋がり」が持てるものです。繋がりが切れないように維持し、「元気になっておりますか」のお便りで少しでも安心してもらえればと思っています。

# に聞いてみました。

お便りの折り込み作業をしているスタッフのみなさん



マスコットの「あいちゃん」♡