

# じゅげむ

～生活支援コーディネーター通信～

Vol.01

2023年5月号

この度、生活支援コーディネーターが地域へ出向き、得てきた情報や知って得する情報を発信する『じゅげむ』を発行していくこととなりました！年3回程度発行予定です。楽しみに！

## 生活支援コーディネーターって何？

高齢者の皆さんが住み慣れた地域（瀬戸内市）で安心していきいきと生活できるように、関係機関と連携しながら住民主体の支え合いの仕組みづくりや介護予防につながる取り組みなどを実施しています。

日常生活でお困りのことはありませんか？みなさんの声を聞かせてください！

## どういう情報を載せるの？

瀬戸内市内には、はつらつ教室OB会やふれあいサロン、ボランティア団体、老人クラブなど様々な団体があります。また、個人で活動されている方もおられます。そうした方々の活動の様子を紹介していきます。

また、地域活動の中で活用できる介護予防の体操や情報も発信していきます。

## 『じゅげむ』ってどういう意味が込められているの？

「じゅげむ（寿限無）」には“限りない命”という意味があり、皆さんに明るく元気に“長生きをしてほしい” という意味を込めています。

また、「じゅげむ じゅげむ ごこうのすりきれ…」が長い歌なので、その“長い”に掛けて「地域の活動や繋がりが“長く長く” 広がっていくように」という意味も込めています。

この『じゅげむ』が地域活動をしてくださっている方の励みになればと思っています。

## 邑久町

### 生涯現役ガーベラ(はつらつ教室)

生涯現役ガーベラは、令和4年8月から地域の方だけで活動を始めてくださっているはつらつ教室です。教室名には、“ガーベラ”が長持ちする春の花であり、活動も長く続けていきたいという思いが込められています。

参加者は邑久町の方だけでなく、長船町の方も参加されており、和気あいあい・元気はつらつと活動をされています。

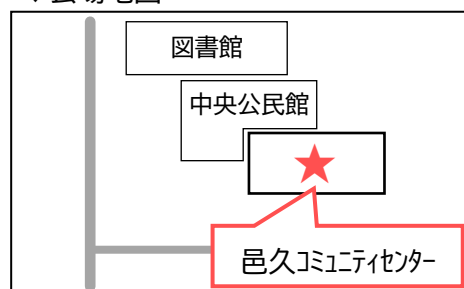
教室へ参加されたい方は、裏面の問い合わせ先までご連絡ください。

教室代表者から一言

人生100年時代 元気で楽しく過ごしましょう！



↓会場地図



## 牛窓町 浜区ほほえみサロン(ふれあいサロン)

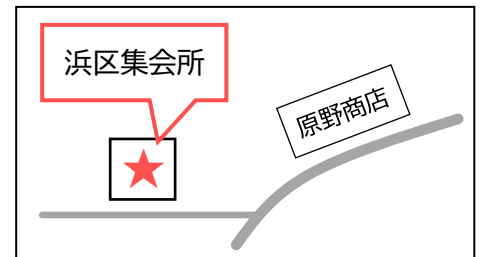
浜区ほほえみサロンは、毎週水曜日の13時30分から活動されています。体操と茶話会は、毎週してくださっており、茶話会ではお喋りがとまりません。

体操と茶話会以外にも、月1回は男の料理教室をしたり、ゴキブリ団子を作成したりと工夫を凝らした活動をされています。参加者からは、「ここに来て、話したり体操するのが楽しみなんじゃ」という声もお聞きしました。

サロンへ参加されたい方は、下記の問い合わせ先までご連絡ください。



↓会場地図



## 瀬戸内市 リーダーさんの会

瀬戸内市の介護予防をリードしていただいている“介護予防リーダー”の定例会（通称：リーダーさんの会）を令和元年から開催しています。

これまで、介護予防リーダーの皆さんには「1円玉の旅ガラス」や「棒体操」「脳トレ」「365歩のマーチにあわせた体操」を披露していただきました。

詳細な内容を知りたい方は、下記の問い合わせ先までご連絡ください。



活動を紹介してほしい方がおられましたら、下記の問い合わせ先までご連絡ください。  
生活支援コーディネーターが活動の様子を取材しに伺います！



### みんなで楽しく脳トレ！ あとだしじゃんけん



★リーダーを1人決めます

ステップ1 リーダーが出したものに対して“勝ち”ます ⇒ 何回か繰り返します

ステップ2 リーダーが出したものに対して“負け”ます ⇒ 何回か繰り返します

みんなで楽しむポイント💡

リーダーは順番に回していくことで、みんなが脳トレに参加することができます

#### 発行元（問い合わせ先）

瀬戸内市地域包括支援センター 生活支援コーディネーター  
電話 (0869) 24-7718 FAX (0869) 24-0061  
メール cdnator@setouchisyakyo.or.jp

■ 次号の発行予定日 ■

9月下旬頃

年3回(5・9・1月)に発行予定です