

# SC 通信 VOL.3

(小山市生活支援コーディネーター広報誌)

各地域の生活支援コーディネーターの活動状況をお知らせいたします。

## 小山市社会福祉協議会の見守り・ささえあい活動

### 「ドライバーズ養成研修」と「外出を支え隊」

生活支援体制整備事業として第1層生活支援コーディネーターが行っている活動のひとつに、高齢者や身体障がい者を自家用車で送迎サポートするための研修会と送迎ボランティアという活動があります。



「認定ドライバー養成研修」※無料研修会なので興味のある方はぜひ！



地域で送迎支援を行うための講座です。高齢者や障がい者の方を乗せて送迎するための運転技術を学びます。年1回6月に開講。



「外出を支え隊」※送迎ボランティアさんは随時、募集しています！

|       |                                                                                    |                                                                                  |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| 送迎先   |  | 基本的に小山市内の病院（例外として自治医大病院への送迎もあり）                                                  |
| 送迎対象者 |                                                                                    | 小山市在住の65歳以上の高齢者か身体障がい者。おもに一人暮らしの方。ご自分で車の乗降りが出来る方または介助者が同乗できる方。                   |
| 活動日   |                                                                                    | 月曜～金曜日の9時～17時（土・日・祝日休み）月1～2回の活動で、主に午前中が多いです。                                     |
| 活動方法  |                                                                                    | ↓利用者が事務局へ予約<br>↓事務局からボランティアさんへ電話で問い合わせ、OKなら依頼書を郵送<br>↓当日は、自家用車で依頼書に沿って送迎してもらいます。 |

（第1層SC）



車を運転しながら楽しくボランティアしてみませんか？

■お問い合わせ：小山市社会福祉協議会  
地域福祉係 23-1887

## 小山地区(南部)

### 星の数ほど集いの場



歩きか自転車で行ける距離に「集いの場があったらいいな」にお応えて、「外城公民館」「光明寺」境内に百歳体操を軸に集いの場ができました。

参加者は百歳体操はもちろん、おしゃべりも楽しんでいます。

今回は、神鳥谷にある光明寺住職竹本様のご厚意で行われている集いの場をご紹介します。仏壇のある和室で行う百歳体操に皆さん真剣に取り組んでいます。



百歳体操の効果は立証済み。地域に百歳体操の集いがあったら是非参加して下さい。なかったら、「あったらいいな」とつぶやきましょう。

小山地区（主に南部地域を担当する）2層のSCとして、歩いて参加できる距離に「星の数ほど集いの場」を、地域の皆さんと作っていきたいと思います。

そして高齢者が直面する生活の中での困りごとに、「あったらいいな」を実現できるよう奮闘します。



《光明寺》



《外城公民館》

小山地区(主に南部)担当(第2層SC)

■お問い合わせ：高齢者サポートセンター小山 31-0211

## 桑地区

### ～ 飯塚自治会 見守り支え合い活動 ～

飯塚自治会では、「住み慣れた地域で安心して暮らせること」を目的に、齋藤政樹自治会長を中心に新たな見守り活動が始まりました。

今まで行ってきた隣近所のさりげない見守りや、老人会（長栄会）による月に一度の友愛訪問は続けながら、7つある各班で見守りをしていく、という考えのもと、役員会で話し合いを重ねてきました。



その中の「広報誌を手渡しするのはどうか？」という意見から、まず初年度（令和6年度）は、各班長が一人暮らしの方を中心とした見守り対象者の、お宅一軒一軒を訪問して、市の広報誌を手渡しする、という活動を始めることになりました。

実際に、広報誌を受け取った方からは「今まではポストに入っていたけど、周りの人が気にかけてくれて、お話もできるから嬉しいわ」という声。直接、顔を見て手渡すことで、ちょっとした会話から自然と近況を伺うことができ、さりげない見守りができています。

今後について齋藤会長からは「まだ活動は始まったばかりなので、反応を見ながら、より自然な形で、無理なく負担が無いような見守り活動を続けていけるようにしたい」という意気込みを頂きました。

桑絹地区担当(第2層 SC)



齋藤 会長

■お問い合わせ：高齢者サポートセンター桑絹 30-0921

## 間々田地区

### 乙女下町老人会『長寿会』友愛サロン



間々田地区担当  
(第2層 SC)



令和5年度 乙女下町 長寿会だより 第3号

『友愛サロン』を毎週火曜・木曜 10時より開催中！！

友愛サロンは、地域住民が自ら集って行ける場所に集い、話し、この心内話を通して、生きがいづくり、健康と安全な生活を送ることを目指しています。現在、カラオケ、輪投げ、茶会、読書等の楽しみを、10時から11時半の間に公民館で実施しています。ご家族のご来賓を歓迎し、ご参加ください。

間々田地区主催「ゴルフ大会」及び「輪投げ大会」に参加

「ゴルフ大会」は、5月25日(木)に「名が参り」同僚者で参加し、入賞をしましたが、個人賞で若杉さんが見事第5位に入賞しました。

「輪投げ大会」は、6月7日(水)に10名が参加、4時10分開始で準備会となり、6時15分(のち)の懇談会に出席、健康もなく入賞を頂きました。秋に個人賞が贈られますので、現在公民館にて練習を続けていますので応援をお願いします。

「フレイル特報」

「フレイル」という言葉を聞いたことが有りますか。

「フレイル」とは、「10歳に及ばない、心身の機能が低下した状態」をいいます。「健康」と「要介護」の中間にあたる心身の状態をいいます。

多くの高齢者がフレイルを経て、やがて介護が必要になる状態になります。

健康寿命(自立した生活が送れる期間)

フレイルに陥らないで、毎日を元気に過ごすためには、適切な栄養、適度な運動とつながる社会参加が重要とされています。

次回発行する第4号では、フレイル予防策について、考えたいと思います。



長寿会は毎週火・木曜日に活動しています。朝 8 時からグラウンド・ゴルフを行い、その後 10 時より場所を公民館に移しサロンを開催しています。サロンでは、カラオケ、輪投げ、折り紙など各々で好きなことに取り組んでいます。コロナ禍前より、乙女下町公園の東屋で「女子会」という名の歌声サークルを実施していました。暑さ・寒さ対策で現在この女子会は休止していますが、またいつか澄み渡る青空に向かって女性たちの綺麗な歌声が響き渡ることを願います。

また長寿会では独自の広報誌を作成し、自治会住民に回覧し活動内容をお知らせしています。長寿会のイベントに加え、フレイル予防や公的サービスの紹介など工夫を凝らしてPRし、新規会員募集にもつなげています。

■お問い合わせ：高齢者サポートセンター間々田 41-2071

-----2025 年 1 月発行 (年 1 回発行)-----

発行：小山市社会福祉協議会 小山市中央町 2-2-21 TEL:0285-23-1887 FAX:0285-22-2940  
編集：SC 通信制作委員会 / 協力・監修：小山市高齢生きがい課 / 印刷：大星印刷株式会社