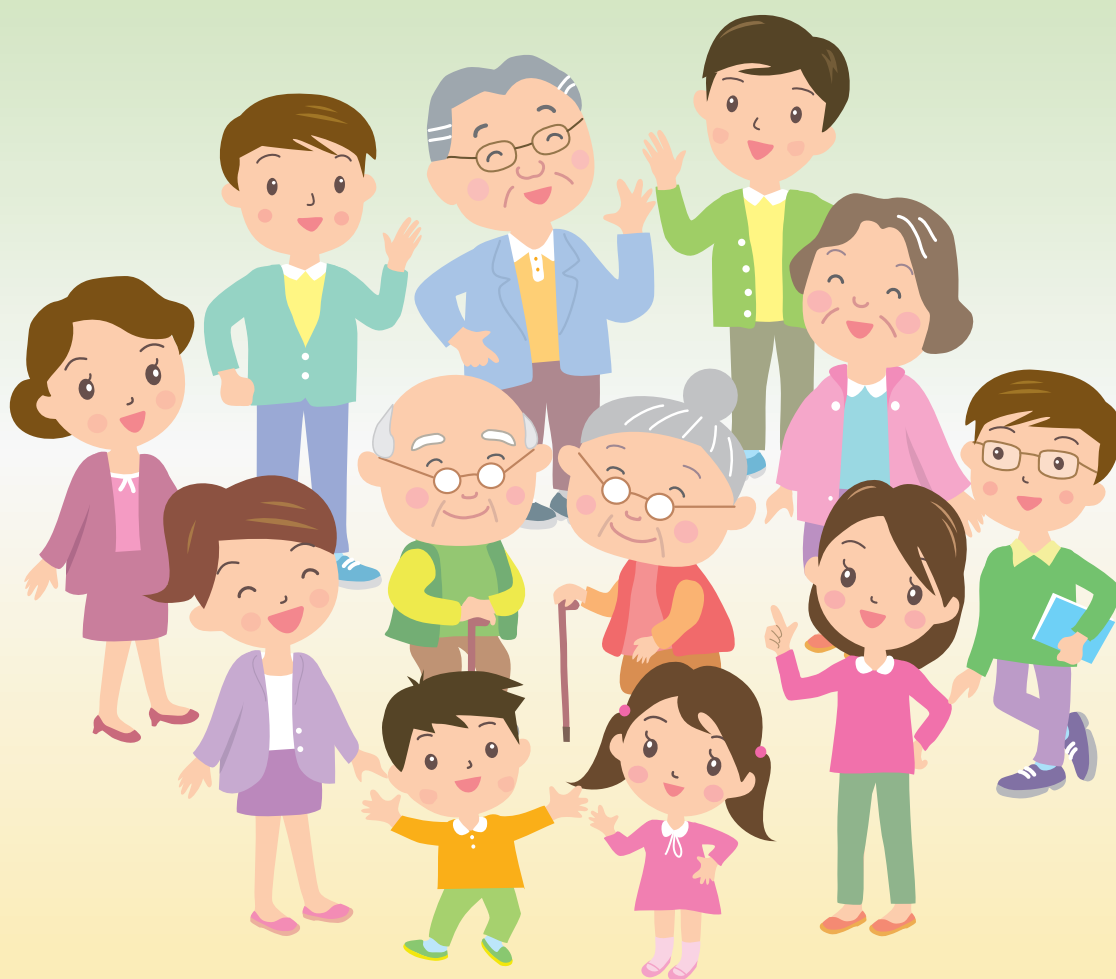


みんなでささえあうまちづくり 活動報告集



秋田市高齢者生活支援体制整備事業
秋田市支え合い活動促進ネットワーク
令和7年2月作成

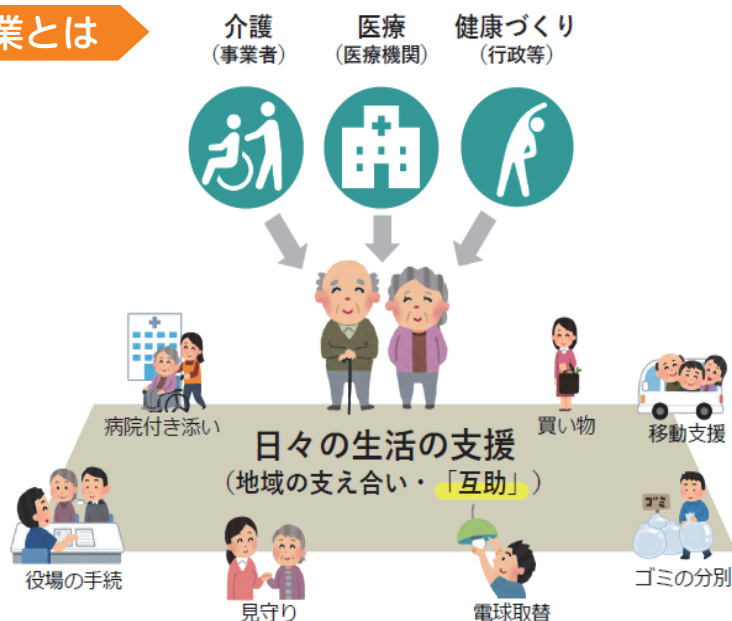




高齢者生活支援体制整備事業とは

「介護が必要な状態になっても誰もが安心して住み慣れた地域で暮らし続けられる」地域をつくるために住民同士が、地域の困りごとの解決に向けて話し合う事業。

ささえあうまちづくりをすすめています。



ささえあうまちづくりをすすめるために

私たちを取り巻く環境は少子高齢化が進展するなか、隣近所のつながりが薄れつつあります。また、新型コロナウイルス感染症が影響し、社会的な孤立が、これまで以上に発生しやすい状況になっています。

住み慣れた地域で安心して暮らし続けるためには、行政や医療・介護保険制度だけでなく、仲間とのつながりを持ち、「お互いさま」で助け合うことが重要です。高齢者が地域づくりの一員として活動することが生きがいとなり、自分自身の介護予防にもつながり健康寿命を延ばすことになります。顔の見える関係をつくっていくことで、支援や介護が必要になっても地域社会から疎遠になることなく、住み慣れた地域で暮らしを続けることにつながります。



活動報告集作成のねらい

この冊子は、市内18か所の地域包括支援センターで行われている活動のなかでも特に紹介したい地域資源（お宝）について、経緯や活動内容などを掲載しています。「自分に何かできることがないだろうか」「地域の役に立ちたい」など何かを始めたいとの思いを持ちながら一歩を踏み出すことに躊躇しているかた、現在の活動を長く続けたいと考えているかたなどに、他の地域の活動を知ってもらい、自身の活動のきっかけや取り組みの参考にさせていただきたいという思いで作成しました。

通いの場

(旭北地区)星辻神社茶話会

～認知症予防事業の参加者がおしゃべりサロンを続けています～

きっかけ

地域包括支援センターにいる認知症地域支援推進員が取り組む「アタマとカラダの健康教室」を昨年のはだるま祭りで知られる「福一満星辻神社」で開催し、参加した女性たちで毎回教室の終わりに神社奥のダイニングで茶話会をしていました。教室終了後も、集まって茶話会は続けようということになり、月1回交流していました。

地域包括支援センターからも認知症地域支援推進員と生活支援コーディネーターがお茶や茶菓子を用意して参加し、会話は途切れることはありません。



星辻神社茶話会

その後

自分たちで300円ずつ出し合ってお茶やお菓子を用意しようということになりました。今では、健康教室に参加していなかった方も参加しています。(第3木曜日 10時)

参加者5名、神社のだるまさんたちも会話を楽しんでいるのかもしれません・・・

通いの場

(八橋地区)八橋鯉沼おしゃべりとお茶っこの会

～小学校の児童館が空いている午前中に地域の高齢者が集まれる～

きっかけ

町内会館が無い鯉沼町内に集まれる場所はないかと探していたところ、八橋児童館なら、児童たちが利用しない時間に借りられるのではと、児童館に申し込みました。

町内会長に相談し、参加者を募っていただきました。

その後

生活支援コーディネーターが毎回講座を盛り込み、終盤の茶話会では老後のことや世間話に花が咲いています。毎月第3月曜日の10時ということにしてい、何をやるかはお楽しみにしています。(参加者約10名)

夏休みや冬休みの月は利用できないこともあります。



八橋鯉沼おしゃべりとお茶っこの会

通いの場

～あけぼの町内月2サロン～（茨島地区）

きっかけ

町内会館を会場にヨガをしている方々から「せつかく歩いて集まれる町内会館があるんだから月にもう1、2回集まりを増やしたい、体操がしたい」という声があがりました。

町内会長からもぜひ会館を利用してほしいと快諾を得ました。

【体操の先生】

SOLTICA パーソナルの池田雄太氏に打診、月に2回（第2、4金曜日午前、一回500円）で了解を得ました。

【参加者の声】

■ビフォー：自分がついていけるかわからない。続くか自信がない。

■アフター： 毎回この日が楽しみだ。少しずつだが筋力と体力が増え、外出が楽になった。自分にも自信が持てるようになった。姿勢がよくなった。継続は力だと実感している。仲間がいることも大きい。池田先生にも感謝している。

自宅から歩いて行ける場所に集う場があり、仲間がいて町内会の協力も得られるのは本当にありがたいものです。先生も来てくれるのがありがたいですね。年をとっても地域でみんなで楽しく健康を維持できる環境があるということは本当に素晴らしいことです。体操が終わった後は時々茶話会も・・・。

池田先生、引き続きよろしくお願いします。



↑ 椅子を使い筋トレ



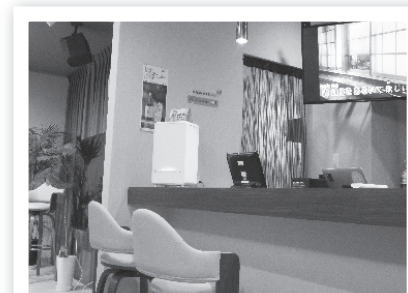
↑ ラダーを使い頭の体操も

通いの場

～S(サウンドS)の会～（旭南地区）

きっかけ

歩いて行ける場（川元開和町）にカラオケ屋さんがオープンとの情報をゲット！すぐさま見学・・・と思いきやすぐにみな参戦！さっそく定期的な集まりの場に！オーナーさんのご協力も大！3時間千円歌い放題！飲み物食べ物持参！



通いの場

ほどのにここにこ

概要

- 内 容：毎回メンバーがやりたいことを考え、意見を出し合いながら実施しています。
(ストレッチ・コグニサイズ・体操・館内ウォーキング・メンバー同士のお話 等)
- 参 加 者：令和5年度アタマとカラダの健康教室の終了メンバー
- 開始年月：令和6年1月
- 活 動 日：毎月第1、3木曜日 10:00～11:30
- 活動場所：保戸野地区コミュニティセンター
- 料 金：毎回の利用料は無料
(年1回コミセン利用料3,000円をメンバーで折半)
- 運営体制：講師は頼まずに自分たちで活動を行っています。今では運動の進め方にもすっかり慣れ、困った時は皆で話し合いながら楽しく活動に取り組んでいます。自主サロンを通じて、たくさんの仲間ができ、自身の生活にも大きな変化が生まれ、地域でいつまでも生き生きと暮らせる一つの手段になっています。サロンはいつも明るく楽しい雰囲気、メンバーの笑い声が絶えません。



通いの場

はつらつ泉

概要

- 内 容：運動活動(いいあんべ体操)を多く取り入れながら、地域型はつらつくらぶでの経験をもとに、自分達でやってみたい活動(お茶会・スマホ教室等・ダンスセラピー・ポール活動等)も取り入れています。自主サロンの活動だけが目的でなく、誰かと話が出来るというつながりの場や、情報交換の場にもなっています。
- 参 加 者：令和5年度地域型はつらつくらぶの終了メンバー
- 開始年月：令和6年4月
- 活 動 日：毎月第4火曜日 10:00～11:30
- 活動場所：泉地区コミュニティセンター
- 料 金：年間 2,000円/人
- 運営体制：1年間通して知り合いになったメンバーとこれから頑張る活動が続いていこうという気持ちが芽生え、サロンの創出につながりました。1年間のスケジュールや役割を決め、リーダー・副リーダーを中心に活動に取り組んでいます。開催の目的、内容、運営体制など、参加者の「思い」で創意工夫しながらいろいろな活動ができるところが魅力となっているグループです。



通いの場

ミモザ健康教室

概要

■活動内容

令和5年度のアタマとカラダの健康教室に参加された方が、教室終了後も介護予防のための集まる会を続けたいといった声があり、自主サロンとしての活動を開始しました。作業療法士の先生が指導し、介護予防のための運動や活動を楽しんでいます。

■活動の日時

月2回：第2、4火曜日。
13：30～15：00

■活動場所

中通地域包括支援センター2階サロン

■平均参加人数

約8～10名

■サロン名の由来

参加者で話し合い「若々しい」「元気な」イメージで「黄色」の花を咲かせるもの、冬の時期でも咲くものを考え「ミモザ」となりました。集まる目的も併せて「ミモザ健康教室」に決定しました。



通いの場

くつろぎカフェ

概要

■活動内容

秋田駅前のマンションの交流スペースを活用させてもらい、手芸とおしゃべりの会として活動が始まりました。現在は活動場所を中通地域包括支援センターへ変更し、主におしゃべりをしながら参加者同士の情報交換の場になっています。会の名前の通り、ゆったりと参加できる会になっています。

■活動の日時

月2回：第2、4月曜日（祝日は別日に開催）。
13：30～15：00

■活動場所

中通地域包括支援センター1階会議室

■平均参加人数

5人～7人

■参加者の声

ここに参加して、皆さんの話を聞いたり、いろいろなおしゃべりができることが大事だと思います。

少人数だからこそ、話がしやすい雰囲気です。



通いの場

閼信寺清掃

概要

- 内 容：毎月第3火曜日午前
手形蛇野の閼信寺境内の清掃・談話
- 参 加 者：手形蛇野地区の住民、東通・手形・広面地区の方、秋田大学の学生
- 参加者の声： 毎月10名程度参加しています。今年度から秋田大学教育学部の学生とつながりを持つことができ、多世代交流に参加者は会話も弾みお互いに「来てよかった。」「お寺の清掃に心が洗われるよう。」とにこやか。冬場はお休みしますが、参加者できりたんぽ鍋会をしながら次年度の活動について話し合います。



通いの場

プラチナ

概要

- 内 容：毎月第2、4金曜日午前
アルヴェ3階市民交流サロン
談話、軽運動など
- 参 加 者：アタマとカラダの健康教室受講者からの
自主化サロン 7名
- 参加者の声： 情報交換やお話を楽しむことが多いのですが、勉強熱心な方が多く、特殊詐欺被害防止やパソコン操作、介護技術講習、スマホ教室、健康運動教室など生活に直結する身近な情報収集し取り組みを楽しんでいます。男性も参加されています。
今年度は「アルソック」ほっとライフ講座で緊急通報システム装置の話や防犯カルタや一般社団法人「コラップ」によるアイパッドを用いた特殊詐欺被害防止のゲーム体験、eスポーツも体験しました。



通いの場

概要

あさひ町内会の新しい福祉協力員より、「老人クラブも解散し、地域で集うことが何もなくなくなり高齢者の方が残念がっている」との情報がありました。そこで、今年度より新任の町内会長などと話し合いで町内の実態について伺い、フレイル測定会の開催を提案したところ、前向きな返答があったため開催する運びとなりました。

フレイル測定会 令和6年7月30日

フレイル測定会では、フレイルについて理解を深めるための講習を受け、体力測定も行いました。

同町内会では他にもいくつかイベントを企画しましたが、参加者が少ない現状がありましたが、フレイル測定会では定員 25 名のところ、33 名の希望者が居たことをうけ、この地域ではフレイル予防に興味を持った方が多いのではと考えました。そこで、今年度はフレイル予防に力を入れることを町内の協力員らと検討・共有しました。



語り合い食堂 令和6年9月17日

栄養面からのフレイル予防を提案し賛同が得られたため、測定会から約 2 か月後に「語り合い食堂」を開催することとなりました。

実際に栄養士から『フレイルを予防していく工夫』について講話していただき、講話後には語り合い食事会と題し、だまご鍋を実際に調理し食べるという会が開催されました。



eスポーツ 令和6年10月28日

上記の流れから、秋田県社会福祉協議会の事業と連携し、e スポーツを活用したフレイル予防を 10 月末から 3 か月間実施します。すでに住民からも、「もし軌道に乗ったら町内の子ども会とも協力し、地域全体を盛り上げるようにできたら」「継続してできる何かが欲しい。e スポーツだけではなく、以前に行ったような運動や栄養についてもやりたい」など前向きな声が出ています。今後はこの活動が住民の通いの場になるよう分析を行い、地域のニーズに合ったものを住民とともに相談し検討することで、満足感や達成感のある生活を送ることができるのではないかと考えます。



通いの場

花筏会 野菜作り同好会

概要

協議体委員の協力の元、4月から10月にかけて30種類近くの野菜を育てています。

今年で3年目となり、多世代交流として小学生や日赤看護大学学生と一緒に活動する機会もあります。

楽しみながら、いつまでも元気で過ごせるように来年度も活動を継続していく予定です。



通いの場

うきうきクラブ

概要

地域包括支援センターで実施していた体操教室から自主化したクラブです。

どんな内容にしたいか話し合い、ヨガやダンス、年に一回お菓子作りなどを行い賑やかに活動しています。笑いが絶えない、リフレッシュの場となっています。今年は、ユ・フォーレへ外出レクも行いました。



通いの場

男の秘密基地

概要

男性の集まりの場として、様々な活動を行っています。運動、料理、外出、昔の遊びなど楽しく盛り上がっています。学びたいという意欲のあるかたなども大歓迎です！



通いの場

河辺ウォーキングの会

概要

活動のきっかけは、平成 29 年度に開催したウォーキング教室です。初めは、教室として指導者からウォーキングの基礎について学びました。その後は、生活支援コーディネーターと参加者が一緒にコースを考えて実施していましたが、少しずつ参加者にコース担当や案内の作成・配布をお願いしました。現在は、ウォーキングの自主グループとして活動しています。コース担当は当番制で、試し歩きを行い、参加者が無理なく参加できるよう距離やトイレ休憩の場所などを考慮しています。

活動は、年に 5～6 回で、4～11 月の月 1 回です。熱中症予防の為、暑い時期は休止しています。毎年 2 月頃に年間のコースを考え、河辺地域や近隣地域の桜・紅葉の名所、史跡、参加者のおすすめの場所を巡っています。参加者それぞれに季節ごとのおすすめの場所があり、「今年もここに行ってみよう」「ここは来年行ってみようか」と計画の段階から盛り上がっています。



生活支援

日常生活支援式田会

概要

活動のきっかけは、町内住民の高齢化が進み、日常生活に助け合いが必要になってきたと感じていた町内サロンの代表と民生委員、児童委員の 3 名によるニーズ調査でした。この 3 名は、令和 5 年の協議体主催情報交換会で「雄和ボランティアの会」の取り組みについて聞き、「まずやってみるか!」の精神で、町内への聞き取りを始めました。聞き取りの結果、町内高齢者が通院や買物、雪よせに不自由や不安を抱えていることがわかり、令和 6 年 1 月から移動支援を始めました。

活動は、連絡全般を行う方 1 名、運転手 4 名の 5 名で行っています。依頼を受けると、グループ LINE で連絡を取り合い、運転手を決めています。現在は、定期的に月 2 名の通院、買物の利用があります。利用者からは、「とても助かっている」「顔のわかる人が来てくれるので安心してお願いできる」という声があります。地域のためにと令和 6 年 7 月からは、草刈り、草取り支援も始めています。



通いの場

みんなの畑

きっかけ

畑づくりを通じ、閉じこもりがちな一人暮らし高齢者が外へ出る機会や地域の高齢者の居場所をつくりたいという協議体での一案から前生活支援コーディネーターが関わり、立ち上げに至りました。

概要

- 内 容：畑づくり
- 対 象 者：自分で通える元気な人なら誰でも
(特に男性大歓迎)
- 活 動 日：毎週木曜日午前 1 ～ 2 時間程度 (雨天時は中止)、水やり当番週 1 回 (曜日固定)、冬期間は休止予定
- 活動場所：新屋朝日町の畑
- 開始年月：令和 6 年 3 月～
- 料 金：年会費 1,000 円 (変更の可能性あり)
- 参 加 者：16 名 (男性 4 名、女性 12 名)
- 財 源：さわやか福祉財団「地域助け合い基金」
- 運営体制：代表者 4 名
- 参加者の声：「今年の夏は楽しかった」「野菜が美味しくて、スーパーの野菜は食べられない」「日々生長するのを見るのが嬉しい」
- そ の 他：
 - ・農作業経験のある参加者が先生となって、畑づくり初心者に丁寧に教えてくれます。
 - ・初心者の方が自宅で家庭菜園を始めたり、自宅でやっていて分からないことを畑の先生に質問したりなど、積極的に取り組んでいます。
 - ・ライングループでの連絡網を取り入れています。ライン以外にも SMS や電話などその人に合わせた連絡手段で対応しています。
 - ・畑や作物の生育状況などの写真をラインで共有し、作業日以外もライン等で交流を行い、安否確認にもつながっています。
 - ・道行く人に話しかけられたり、隣の畑の人と親しくなったりと交流が広がっています。
 - ・収穫して終わりではなく、みんなで採れた野菜を調理し食事会を実施することで、人と一緒に食べることを楽しむという取り組みについても検討しています。



通いの場

シニアヨガ

概要

様々な通いの場にてシニアヨガが大盛況です。西部圏域内のヨガ講師をお招きして各種出前講座やシリーズ講座にてシニアヨガ展開中です。シニアヨガのいいところは「座椅子でラクラク」「体の状態に合わせた動き」「日常生活で参考にできる」などたくさんあります。西部市民サービスセンターでのシニアヨガはブロックを使ったり、夜の時間帯に活動したり。大森山老人と子供の家では大空間の和室で心身ともに開放された環境でヨガを楽しむことができます。定期開催、単発開催、会場展開、グループ参加、様々な参加の仕方がありますので各種情報ご確認ください。



通いの場

アランマーレ秋田 ビーチクリーン

概要

西部工業団地内で活動中の女子プロバスケットボールチームアランマーレ秋田が各組織と連携して定期的にビーチクリーンなど社会貢献活動をしています。バスケットボールに興味のある学生やブースター、アランマーレ選手たちと一緒に汗を流すごみ拾い活動です。地域包括支援センターからも積極参加し、協議体委員をはじめとしたさまざまな住民と協力し合っています。環境について話し合ったり、バスケットボールの試合状況を会話の軸にして毎回楽しく交流しています。



生活支援

新屋地区認知症等高齢者見守りネットワーク 「みまもーる」

概要

地域助け合い基金の支援を受けて立ち上げから活動までほぼすべて住民の皆さんで築きあげてきたネットワークです。現在介護支援事業所、婦人会、地区内商店会など様々な団体がネットワークに参加し、日々の見守りや外出時の声かけなどを行っています。平成23年から続いている活動も年々本格化し新屋地区の高齢者のみならず住民同士の「あたたかい見守り体制」がじっくり浸透しています。



通いの場

レインボウクラブ

概要

年度初めに立ち上がった自主的な運動教室で、コグニサイズ、いいあんべ体操等を実施しています。10月には秋田県リハビリテーション専門職協会派遣事業を利用し、専門職の先生から体力チェック、運動指導を行っていただきました。参加者みんなで話し合って内容を決め、楽しく進めています。

- 活動日：第1、3木曜日 13:30～15:00
- 場所：上北手地区コミュニティセンター
- 参加人数：7名（令和6年10月時点）
- その他：地域外からも参加可能。



通いの場

おり愛の会

概要

数年前に立ち上がった移動式青空サロンです。「ささやかな集まりだけど隣近所とのつながりができればいいな」という主催者の想いから始まった会です。牛島地区は集会所の無い町内もあるため、住民宅軒先や庭、駐車場等で開催しています。主催者（3名）によるオカリナやハーモニカ演奏、合唱、朗読、腹話術、参加者みんなでおしゃべりを楽しんでいます。

- 活動日：春～秋：月1、2回程度
- 場所：牛島地区地域住民宅
- 参加人数：開催場所により異なる。



通いの場

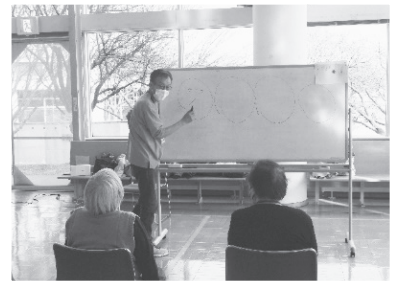
ステップけやき

きっかけ

令和5年度アタマとカラダの健康教室参加者より、事業終了後も定期的に集まって何かしらの活動がしたいという声から自主活動化へ。

概要

- 会 場：御所野交流センター・多目的ホール
- 活 動 日：月2回、第1、3水曜日、13：30～15：00
- 参 加 者：男女問わず、20名前後
※参加条件はなく、どなたでも参加可能
- 参 加 費：無料
- 活動内容：ラジオ体操、軽体操、脳トレ、オカリナ伴奏での歌、ウォーキング、ボッチャ等
- 特 徴：主体性を持って活動できており、毎回参加者でやりたいことを相談しながら決めています。また、参加者の口コミで興味を持った方々で参加人数が増えている状況です。そのため、参加者のお住まいは近隣だけではなく、遠方から参加している方もいらっしゃいます。
- 地域包括支援センターより：
会が継続して活動できるよう生活支援コーディネーターを中心に後方支援を継続します。
また、他地域でも「集まって何かしらの活動をしたい」といった声があれば、新たな活動機会創出のお手伝いをいたします。



地域資源(場所)

概要

下記施設では、年齢・性別・障がいのあるなしにかかわらず、みんなで一緒に競い合えるスポーツである「ボッチャ」を無料で行うことができます。

- 御所野交流センター (☎ 826-0671)
 - 大住地区コミュニティセンター (☎ 839-6900)
 - 仁井田地区コミュニティセンター (☎ 839-6399)
- ※事前に会場予約が必要です。



通いの場

陶芸教室

雄和「陶・いやしろち」窯

講師：秋山 章子氏

概要

陶芸教室の始まりは雄和地区に3ヶ所の窯元があったことから、これを利用し資源開発出来ないものかと考えたことがきっかけでした。

地域の陶芸家と連携を取り、陶芸を通じて仲間づくりを行うことを目的に始めました。また、多忙な日々を過ごしている地域の皆さんに少しでもハイソサエティーな空間を過ごして貰いたいと日頃から考えていました。

令和2年度から始まり、今年度で5年目の開催となりました。地域へのPR策として募集チラシを作成し、各公共施設などへの掲載や各地域を回り配布しながら幅広く参加者を募集しました。

毎年度、10名～13名の参加者が1週間で1回の教室を4週にわたって実施。講師料や材料費はすべて実費です。

教室では指先を使い、頭を活性化させながら一つしかない自分だけの作品に仕上げていきます。作品を完成させる工程で仲間の輪も広がり、日常生活では感じる事が無い豊かな空間に心が癒されます。そんな雰囲気の良い教室になっています。

また、最終日にはミニカフェを開きゆったりとした工房でお茶をしながら反省会交流します。

完成した作品は雄和市民サービスセンターのロビーやユービスまつり時に展示をして、地域の皆さんに披露することで、多くの皆さんに陶芸のすばらしさとのものづくりの楽しさを感じてほしいと思っています。



陶芸教室 成形の様子



雄和市民サービスセンター ユービスまつり展示

通いの場

地域包括支援センター主導の健康教室 イオン土崎港店健康教室（毎月 第4木曜日）

概要

昨年度から実施している「イオン土崎港店健康教室」。昨年度は5回、今年度は店長さんのご協力もあり、毎月1回、通年で実施しています。昨年行ったアンケートやワークショップでの意見を踏まえ、スマホ教室や講話等も取り入れました。土崎包括生活支援コーディネーターと協同で、「開催内容の決定」「講師の依頼」「チラシの作成」「当日の会場設営」を行っています。何よりも、イオン店長さんと、社員の方々のご協力あつての事業であり、都度の連絡・調整を大切にしています。



通いの場

今年度から始めました 堂ノ沢サロン（毎月 第2火曜日）

概要

昨年度、「アタマとカラダの健康教室」を実施した地区で、町内のサロンとして今年度より活動を開始しました。公的な事業や、事業所で行う無料出前講座を中心に、包括から情報提供しながら地域の方と一緒に年間計画を立てました。活動を進めるうちに、町内からまた、地区社協からも助成を受けることができたことから、体操を中心とした活動をするために有料の講師を招くこともできるようになりました。



買い物支援

買い物支援 わいわいショッピング（毎月 第2水曜日）

概要

秋田市内の福祉施設が、地域貢献事業として「移送支援」を行っているとの情報を得て協議体で報告。協議体委員の一人（介護事業所施設長）が興味を持たれ、一緒に当該事業所に説明を聞きに行ったことが始まりです。その後、当協議体で、「どこの地区で」「誰を対象に」「どのくらいの頻度で」「保険について」等検討を重ねて実施に至りました。

今年5月から支援を開始。実施主体の事業所に無理の無いよう月一回としました。対応可能人数は5名。

集合場所からワゴン車で商業施設に向かいます。帰りは、それぞれのご自宅前までお送りしています。重い荷物の心配なく、お米や醤油なども安心して購入できる機会となっています。



通いの場

創意工夫で毎回楽しい！【わんわんサロン】

概要

令和5年度認知症予防事業「アタマとカラダの健康教室」のメンバーで立ち上げたサロンです。「教室終了後も集まりたい。」と令和6年4月から自主的に活動しています。サロン名は、近くのこども園に許可をいただき、園児たちとも交流ができたらいいなとの願いを込めて命名しました。

■活動内容：秋田県民歌の歌唱、ラジオ体操、ストレッチ、談話、ゲーム、介護予防セルフケア事業等

■活動日：第2、4木曜日 13:30～15:00
外旭川連合公民館

■参加者：6～8名

■運営体制：民生委員をされている方が先頭に立ち、鍵の管理や講座等の申込みを行っています。その他、ストレッチの担当など役割分担をして活動しています。毎回ゴルフやボーリングなどのゲームは大盛り上がりです。



通いの場

明るく・楽しく♪【サロン・ハッピー】

概要

令和5年4月から活動をスタートしました。毎月1回集まり、いいあんべえ体操や口腔体操などしています。関心のある事柄のDVDを観たり、講師を招いて講話を聴いたり、明るい雰囲気のリビングです。

■活動内容：体操の他、令和6年度は認知症サポーター養成講座、特殊詐欺の講話、健康講座等。忘年会ランチなどのお楽しみもあり。

■活動日：第3月曜日 14:00～15:30
将軍野東花園町内会館

■参加者：13～15名

■運営体制：元民生委員の方が代表となり、サロンをまとめています。年末には参加者同士で意見を出し合い、次年度のおおまかな計画を立てます。「赤飯づくり」や「絵本と琴演奏」など、得意なことを教え合ったり、趣味を披露する場ともなっていて、生き生きと明るいサロンです。



通いの場

桜並木の会

概要

令和5年度アタマとカラダの健康教室から継続の集いの場です。
令和6年度は生活支援コーディネーター主体で継続してきました。
令和7年2月から講師を迎え自主化となります。

■活動日：月2回 第2、4木曜日 14:00～15:30

■場所：株式会社かんきょう本社

■参加費：月2回 500円



通いの場

認知症カフェ

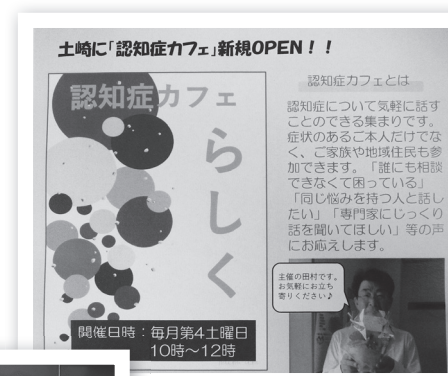
概要

令和6年4月土崎に認知症カフェ『らしく』が誕生しました。
認知症や介護が必要になってもその人らしく地域で過ごしていけるようにとの意味が込められています。

■主催：ケアコンプレックス將軍野
訪問看護ステーションみなと町

■開催日：月1回第4土曜日
10:00～12:00

■場所：喫茶やわらぎ
秋田市土崎港中央1丁目21-36



地域資源(人)

土崎のお宝人

概要

『街のえき』開店準備中！

商店街で2代続く衣料品店の店主の門間さん。経営者の顔と舞踊の先生の顔を持つ多才な方です。

第1層協議体委員となり、「みんなでささえあうまちづくり活動報告集」に店の一部を憩いの場として提供している事例を見てひらめいたそうです。

商店街の通り沿いに面していてバスの停留所にもなっている立地を生かし、気軽に立ち寄れてホッとできる場所として地域貢献したいと奮闘中です。



通いの場

ろっく会

概要

■活動内容：ワロック（石に絵を描いて石が旅をします）

■開催日：令和2年10月26日 初回開催
毎月第4木曜日 10:00～12:00

■場所：飯島地区コミュニティセンター

■参加者：代表／齊藤さん 会員／6名

海から拾ってきた石をきれいに洗って、ポスカやアクリル絵の具で、自由に絵を描きます。描いた石は市内の交換所で交換できます。市外まで旅をする石も多くあります。飯島で交換所は4カ所♪



結びの会（旧かんきょうの会）

概要

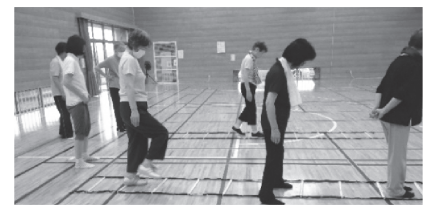
■活動内容：健康体操、認知症予防体操、防災やスマホ教室など
さまざまな活動をしています。

■開催日：令和3年2月19日 初回開催
毎月第1、3金曜日 10:00～12:00

■場所：飯島南地区コミュニティセンター

■参加者：代表／齋藤さん 会員／14名

健康体操や脳トレ、介護予防、フレイル予防で健康寿命を延伸
しましょう(*^-^*)



ほがらか会

概要

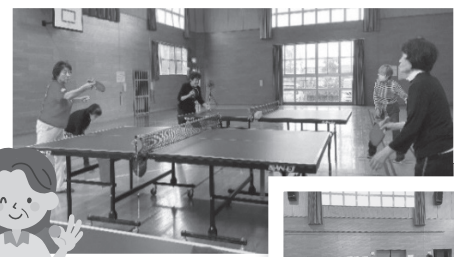
■活動内容：ピンポンの会（健康卓球・おしゃべり）

■開催日：令和3年4月14日 初回開催
毎月第2、4水曜日 10:00～12:00

■場所：港北地区コミュニティセンター

■参加者：代表／阿部さん 会員／6名

初心者の方も、経験者の方も楽しくやっています。皆で仲良くやりましょう！
練習後の、おしゃべりがまたいいです。運動もおしゃべりも大切ですよ(*^^)v



「集いの場」が集まって情報交換会 令和6年10月3日

概要

令和2年から出来上がった集いの場が今年で10カ所（趣味や運動の会など）となり、横のつながりを求め、“お楽しみ会”と題して情報交換会を開きました。今後の継続のヒントになるお話も、沢山聞く事が出来ました(*^*) ♪



通いの場

いいあんべえ運動（初級） ～体操とウォーキング～

概要

- 活動日：毎月第1、3火曜日 10:00～11:30
- 場所：県立小泉潟公園 パークセンター
- 参加費：1回 100円 申し込みは不要 直接会場に来てください。
- 準備物：動きやすい服装、外靴・水分補給用の飲み物
- 活動内容：いいあんべえ運動を20分行った後に20分コースと50分コースに分かれ、公園や小泉潟をウォーキングしています。（体操のみの参加也大歓迎）
季節ごとに変化する四季折々の草花や景色、野鳥等を楽しみながらのウォーキングで自然に参加者同士の会話もひろがります。
冬でも天気の良い日はウォーキングと雪遊び（雪山すべり）を楽しみます。
荒天時は室内の運動や講話、博物館見学に変更します。



地域資源(人)

郷土愛あふれる誇れる逸材 ～ボランティア活動歴 35年～

概要

“地域が大好き”との思いから自ら作詞・作曲を手掛け、金足音頭を完成させました。

施設訪問で出会った入所者様から知らない昔の歌を教えてもらう事もあり、童謡、唱歌、歌謡曲、軍歌等のレパートリーは数知れず。

バスガイドをしていたことから人前で歌うことにも慣れており歌の背景の紹介も得意です。ジーバー・トリオを結成し、民謡日本一の歌と踊りとトークでみんなの心を元気に！と、これまで沢山の施設訪問やイベントに出演しています。お声がかかれば、どこへでも行きます。

今年度、はつらつくらぶ（童謡・唱歌を歌う会）の講師として参加者の皆さんと楽しんでいます。



金足地区在住
川上 紀代香氏



はつらつくらぶの様子



イベントの様子

～おわりに～

生活支援コーディネーターは掲載されている地域資源以外にも様々な情報を把握しています。地域にある通いの場を知りたい、自分でも何か活動を始めてみたいなどありましたら、ぜひお住まいの地区の地域包括支援センターにいる生活支援コーディネーターにご連絡ください。

