

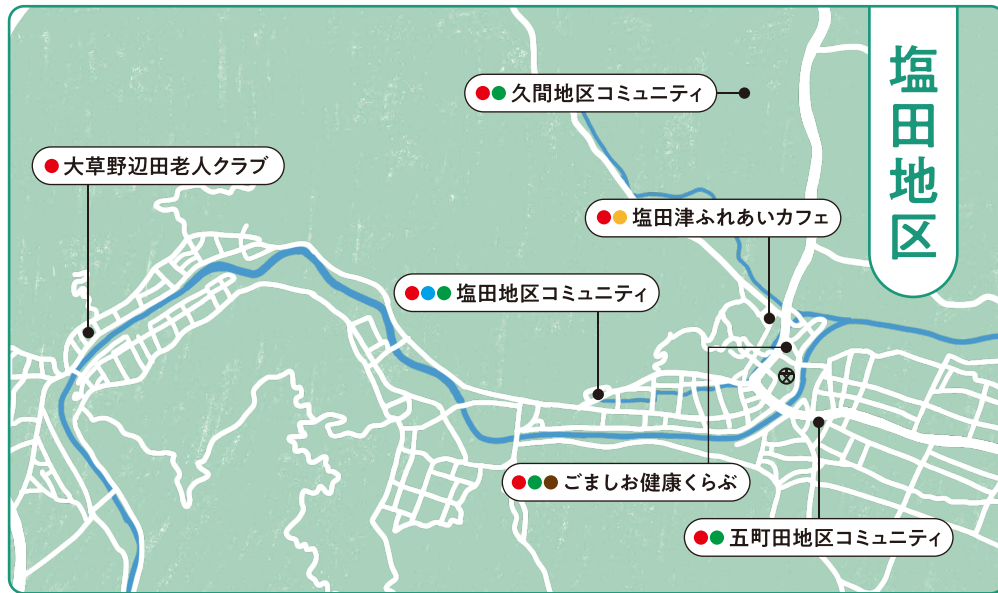
# 市内の通いの場MAP

あなたも健康体操に参加して、フレイル予防しませんか？



- 百歳体操
- コグニ体操
- ふれあいカフェ
- レクリエーション
- 買い物支援

通いの場とは、地域の住民同士が気軽に集い、一緒に活動内容を企画し、ふれあいを通して「生きがいづくり」「仲間づくり」の輪を広げる場所です。地域の介護予防の拠点となる場所でもあります。(厚生労働省ウェブサイトより)



# いこい

嬉野市  
生活支援  
体制整備事業  
広報紙  
「いこい」

1  
第1号  
2024年  
3月発行



この広報紙「いこい」は、嬉野市民の皆さんが高齢になっても、住み慣れた地域で元気に暮らし続けるよう、専門職だけでなく、住民主体の活動をはじめとした、様々な資源の充実に向けた地域づくりを推進していくための取組みや情報をお伝えしていきます。



# 生活支援体制整備事業とは？

団塊の世代が75歳を迎える2025年。高齢になっても住み慣れた地域で暮らしていくために、地域で支え合う環境や支え合う仕組みづくりを、日常生活圏域(中学校圏域)ごとに、生活支援コーディネーター(地域支え合い推進員)、協議体を配置して、地域住民の「互助」による支え合い活動を推進していきます。



## 今年度の取り組みのご紹介

### 涼み処、休み処

夏は、熱中症対策のための冷房が効いた室内の「涼み処」として、秋以降は外出中の「休み処」として、公共施設や市内店舗のご協力のもと一時休憩所を設置しました。



### 超年齢社会を 目指すパネル展



2016年に嬉野市生活支援体制整備事業がスタート、多くの住民主体の支え合い活動が生まれてきました。そんな素敵な活動を知ってもらうためのパネル展を開催しました。

## 生活支援コーディネーターのご紹介



嬉野市全域担当  
**岩屋**

知恵や工夫次第でやれることは無限大!一緒に色々な活動へ発展させていきましょう!



塩田地区担当  
**久保**

お互いに相手のことを思いやる、支え合いのあふれるまちを一緒につくりましょう。



嬉野地区担当  
**溝口**

困った時には、お互いさま。皆さんの住まいるを応援します!よろしくお願ひします。



吉田地区担当  
**野中**

人と人のつながりを大切に、地域の皆さまと一緒に歩み続けて行けたらと考えています。

### 気軽に学ぶ ボランティア



市内で既に活動をされている市民ボランティアさんと、ボランティア活動に興味がある方向けの交流会。活動紹介に始まり、交流会まで和やかな雰囲気で開催しました。

### 地域アセスメント



生活支援体制整備事業としての働きかけが必要な地域を明らかにすると共に、地域の現状把握や課題解決を図るために、地域のキーパーソンとの関係性を作っていきます。

### 百歳体操

実施場所は  
次ページへ



市内各所で実施されている百歳体操(介護予防に効果のある重りを使った筋力運動)。中には、体操後にレクリエーション等を実施されている住民主体の通いの場もあります。

握力は全体の筋肉に相関するという観点から、イベント時には、握力測定やフレイルチェックを実施、百歳体操など健康体操実施場所MAPの配布を行っています。