

10年後に安心して生活できる町をつくるために

たてしな「ずく」りの会—立科町暮らしづくりの会—の視察研修で、12月7日に宮田村の「わが家」と木曽町の「福寿庵」に行ってきました。

宮田村の「わが家」は、村内に宅幼老所が3か所あり、通い、訪問による生活支援・身体介護、短期宿泊、有料老人ホーム、配食などのサービスを行っています。

ワンコイン(500円)で、買い物や雪かき、見守りなどの支援も行っています。

高齢者だけでなく、子どもや障がい者の支援も行っており、年齢・性別に関係なく、誰でも集える場となっています。



カフェや授乳室、おむつ替え室、パウダールーム付の公衆トイレなどもあり、子どもや若い世代の方で賑わっていました。



木曽町の「福寿庵」は、サロン、焼き芋・花・農作物の販売、ワンコイン有償

サービス(ヘルパー、外出支援、配食等)、介護相談、子ども・障がい者の一時預かり・見守り支援などを行っており、水道屋だった場所を借りて実施しています。現在、30歳代~100歳代の55名の方が利用者として登録し、様々な支援が行われています。



当日は、手打ちそばもふるまってくれました。

住み慣れた地域で住み続けるために、自分たちの地域に必要な支援を柔軟に考え、運営している方の熱い思いや活動を知ることができました。

こちら 地域包括支援センターです! 高齢者支援係

たてしな元気塾についてご紹介

昨年6月より高齢者の皆さんが元気で暮らし続けるために運動やレクリエーション等を行う「たてしな元気塾」がスタートしました。このたてしな元気塾は、住民である健康サポーターの皆さんが主体となって内容を考え、毎月第2木曜日に高齢者生きがいセンターにて開催しています。ここでは、12月14日に行った内容をご紹介します。

最初に「100歳体操」という手足の筋トレとなる体操(重りをつけるとうっそうと疲れます)で体を温めました。ちょうどクリスマスの季節になるので、折り紙でモミの木やサンタクロースを作り、各々好きなように貼り付け、クリスマスカードを作りました。それから季節の歌や懐かしの歌を元気に(ときにとり)歌いました。



毎回皆さんの笑い声やいきいきとした表情があふれています。ただ今参加者大募集中です! みなさんで楽しみながら心身ともに健康な身体を作りませんか? ご利用を希望される方は、地域包括支援センターまでお気軽にご相談ください。