



## 地域包括支援センターは 高齢者の為のボランティア 活動を支援しています！

包括支援センターでは、市の事業として「高齢者の元気づくり」の為のボランティアを養成しています。養成講座受講後、市に登録する「介護支援ボランティア」として、地域高齢者の介護予防に関するボランティア活動を行って頂きます。包括センターがしっかりサポートしますので初めての方でも安心してご活動頂けます。ご興味のある方は、どうぞお気軽にご連絡ください！（問合せ：川口市中央地域包括支援センター）

### 中央地域の介護支援ボランティア 活動紹介 🍏

#### 中央きずなチーム



毎月第3水曜10時～川口キュボ・ラM4階パートナーステーションにて、懐かし映像鑑賞とおしゃべりを楽しむ「おしゃべりきずなサロン」を運営。月1回の電話交流「きずなコール」も実施しています。

#### 美活体操幸栄チーム



毎週木曜10時～幸栄公民館で実施する「いきいき美活体操（百歳体操）」のチーム運営を行っています。体操の指導、受付、会計、参加者フォロー等の活動を行っています。

#### チームだんだん



毎月第3水曜14時～川口みちのくビル、薬局メディクス川口元郷店（年3回のみ）を拠点にオレンジカフェ「もの忘れ喫茶だんだん」を開催。カフェ運営のお手伝いと、もの忘れのある参加者への電話連絡・送迎を行っています。

### 私がボランティアさん支援の 担当です！

【生活支援コーディネーター】  
てらにし

ボランティアさんの支援に関する事は包括センターに配置されている生活支援コーディネーター（SC）が担当しています。



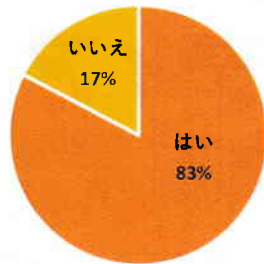
生活支援コーディネーターは高齢者のみなさんが「元気でくらせる地域づくり」に取り組んでいます。

川口市中央地域包括支援センター  
☎ 048-258-1750



中央地域包括支援センターでは、高齢者が「元気になれる地域づくり」の為、筋力アップ体操「いきいき美活体操」8グループの運営を支援しています。体操参加後の身体的・精神的・社会的変化を調べる為、毎年アンケートを実施しています。

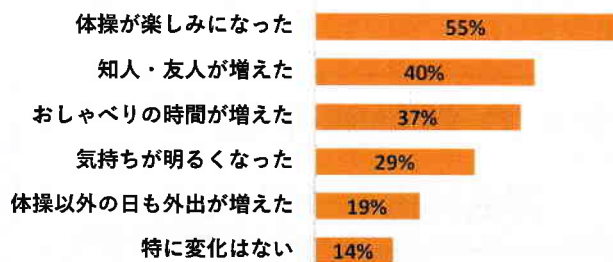
美活体操を誰かに紹介したい？ n = 121



美活体操に参加されている、83%の方がこの体操を「誰かに紹介したい」と答えています。

「美活体操を誰かに紹介したい？」の質問に「はい」と答えた方のうち、57%の方が「近所の友人・知人に勧めたい」と答えています。勧めたい理由として、「楽しいから」という回答を最も多く（24%）頂いています。

体操参加後の精神的変化（複数回答） n = 121



美活体操参加後、多くの方が「体操が楽しみ」「知人・友人が増えた」「おしゃべりの時間が増えた」と答えています。

仲間との交流で、気持ちが前向きになっている事が読み取れます。おしゃべりの中から生活に必要な情報を得られる為、社会からの孤立を予防出来ます。また「居場所」「役割」を持ち続けることは生きがいにもなります。

今年も集結!!

## 令和5年度 中央地域ネットワーク会議 開催!



10/25（水）中央ふれあい館にて「令和5年度中央地域ネットワーク会議」を開催しました。この会議は、各包括センターの圏域ごとに毎年開催されており、地域の多様な人々が集まり、地域課題の解決に向け意見を出し合う場です。今年度は地域のケアマネジャー

8名・地域活動（美活体操・もの忘れ喫茶だんだん等）ボランティア11名・オブザーバー7名、総勢26名の皆様にご参加頂きました。

会議の前半は、理学療法士・倉林泰士郎氏（戸田中央リハビリテーション病院）より「地域が私が元気になるために」と題し“社会的フレイル”を予防する為の地域のつながりの重要性についてご講義頂き、中央包括・生活支援コーディネーター寺西からは【いきいき美活体操】【もの忘れ喫茶だんだん】の活動報告を行いました。

後半は、4つのグループに分かれグループ討議を行い、地域活動ボランティアとケアマネジャーが各々自己紹介した後、各自実践する活動について共有、意見交換を行いました。

オブザーバーとして参加された、とだ小林医院の小林洋一医師も、介護分野の相談支援専門職であるケアマネジャーが、地域活動の実践者となつたり信頼関係をつくる意義について、大きな関心を示されました。

専門職×地域活動実践者の初顔合せの場ではありませんでしたが、互いの立場を超え、協働して行く為の“ファーストステップ”となりました。



お問合せはこちら!

川口市中央地域包括支援センター

住所：川口市幸町1-5-17 川口みちのくビル2階

電話：048-258-1750（平日 8:30～17:00）

中央包括についてはこちら！  
美活体操チラシもあるよ！

