

# 「ささえ 愛 あさひ通信」

発行日:平成30年7月1日 発行者:朝陽地区住民自治協議会 生活支援コーディネーター

「支え合い通信」から  
名前が変わりました

第7号

原山です。の  
ネイターの  
コ生活  
一デイ支  
援

**6月のささえ 愛 あさひは、6月30日に実施予定です。**

最近、各地で頻発する大きな地震から、災害を切り口にした、日頃の繋がりや顔の見える関係作り、支え合い、を栄村の地震で避難所になった学校で教頭先生をされていた、斎藤先生をお招きし、考えていく計画しています。(三陽中学生も参加し、避難所運営ゲーム(HUG)も「地域づくり」の観点から体験します。)

当日の様子は、8月発行の第8号でご紹介させていただきます。

ささえ 愛 あさひは、地域の支え合いや繋がりを考えていく協議体で

## 少しづつ広がる地域での活動をご紹介♪

★ 体操を通して、繋がる  
地域の居場所 ★



### 「朝陽きらきら体操クラブ」

- ・活動場所 朝陽支所2階集会室  
(日によって会場が変わる場合があります)
- ・活動日 毎週月曜日10:00~11:30  
どなたでも参加自由!

昨年の春から活動を始め一年。現在は40~80代の方が常時20名を超えて、参加されています。体操の後は、その時々一人づつ順番に昔話をしたり、ゲームや脳トレをしたり。皆さんニコニコ笑顔で楽しんで参加されていました。

#### <参加者の声>

○60代男性 「2回(二週間)休んだら、結構きつくて疲れたよ!」

○80代女性 「みんなで楽しんで続けることが大切だから」  
週に一回の体操を通じて、自分の身体のペースに合わせて続けることで感じる身体の変化や状態、仲間がいて無理なくゆるく続ける事の大切を皆さん感じています。



裏面につづく

# 「石渡元気はつらつクラブ」

～スローガン～

健康な体の維持・向上を目的に

体操を主体に皆で集い交流するクラブ

・活動場所 石渡公民館

・活動日 毎週月曜日10:00～11:30

従来のお茶のみサロンがない月の第一月曜日は、交流の機会が増えるように！と、誰でも参加出来る「お茶のみミニサロン」も同時開催。（上記同時間）お茶のみだけでも、体操だけでも体操が終わった後の合流も自由です。



## どなたでも参加自由！

※参加をご希望の方は、会場の都合上、  
朝陽地区住民自治協議会（213-6170）  
にお問い合わせください。



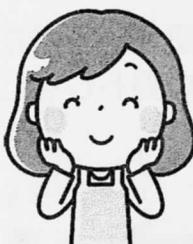
石渡では、昨年9月から福祉推進員・健康推進員を中心に、活動が始まりました。60代～80代、最大40名近い方が参加されることもあるそうです。体操や脳トレのゲームを中心に行なわれる中「日頃どんな事に困っている？」など一人づつ発表しあい、そこから掘り下げ、何かある時の声掛けにもつながっています。

### <参加者の声>

- クラブ当日はその日のお当番（福祉推進員・健康推進員）が自己紹介をする事で、「こんな役があるんだ！」「この人が役員なんだ！」と皆さんにお知らせできる良い機会になっています。参加される住民の方も当番の日があるので、役割があつてはりあいがあります。
- 最初は役としてだった方も、自主的に参加してくれるようになりました。
- 週一度でも、身体が違う！お家でも無理なくやっているよ！ストレス解消になるんだ！
- 毎日家でも20分くらい体操しているよ。
- 来ない方がいると心配になるんだよ～。
- 今まで顔見知りでも声をかけられなかつたけど、声をかけられるようになったんだ。
- 心配してくれる、気にかけてくれる人がいることが嬉しい。



皆さんとても楽しそうで、帰り際の笑顔が生き生きされていました。  
体操からつながる、交流の場が地域ですこしづつ増えてきています。



みなさまの声をお聞かせください！

- ★こんな活動してますよ。こんな支え合いしてますよ。
- ★こんな活動してみたいんだけど。
- ★こんな活動しているところないですか。

### 【連絡先】

朝陽地区住民自治協議会 生活支援コーディネーター（地域福祉ワーカー）原山

〒381-0014 長野市大字北尾張部226-9 電話/FAX: 213-6170

E-mail: j-asahi1906@orion.ocn.ne.jp ホームページ: <http://asahi-jk.jp>