

みんなで刺激を受け合いバージョンアップ!!

R5.11/30、6年ぶりに『いきいき百歳体操&見守り協力員交流会』を開催！体操グループのリーダー・世話役、見守り協力員、障害者作業所等、80名が参加しました。

事前に取材した各グループのPR動画を鑑賞し、お互いの良い取り組みや雰囲気共有。グループワークでは、参加者から「他のグループから刺激を受けた!」、「自分たちもバージョンアップしたい!」等、積極的な意見が交わされていました。

体操を欠席した方を気に掛け合っているグループも多く、“百歳体操での見守りの大切さ”にも改めて気づくことができました。



障害者作業所の手作りお菓子を
食べながら会話が弾みました!

いきいき百歳体操 ニューフェイス!

《桜上町ポイント広場》

～世代を超えた交流が始まります!!～

R5.6月から始まった『桜上町ポイント広場』。R6.1月からは、戸坂学区初の試みとして、『つくしんぼ作業所』のメンバーと一緒に、百歳体操に取り組んでいます。会場からはみなさんの元気な声が響いています。ぜひ、遊びに来てください。

開催日：毎週金曜日 10:00～11:00

場所：桜上2号館集会所（戸坂桜上町3-2）

参加費：200円/月



◀若いメンバー
が増え、体操に
活気が増えま
した!

《山田さんちの百歳体操》

『山田さん家のおしゃべりサロン』がR5.11月から『山田さんちの百歳体操』としてスタート! 体操に必要なテレビや椅子は、サロン活動を新聞で知った方からのご寄付! サロンも体操も、みんなで楽しく頑張ります!!

開催日：第1・3火曜 9:30～10:00

(※10:00～11:30 おしゃべりサロン)

第2・4・5火曜 9:30～10:30 (※体操のみ)

場所：山田さん家（東区戸坂中山新町1丁目）



◀リハビリ指導を
受け特訓中!
この後の“おしゃべりサロン”
も楽しみ!

もしかして高齢者虐待!? ～あなたのご近所で、こんな“気づき”ありませんか?～



- 家の中から怒鳴り声がよく聞こえる。
- 本人が「家族から叩かれる」、「きつく怒られる」と言う。
- 身なりがひどく汚れていたり、お腹を空かせている。

「もしかして?」と思ったら、戸坂地域包括支援センターへご相談ください! 皆さんの気づきが高齢者の安全な生活を守ります。

(注：相談者の情報が洩れることはありません)

千足町内会を盛り上げる作戦会議中！



R5.12/5、千足集会所にて、『千足いきいき講座第2弾』を開催。R4.10～12月の第1弾に引き続き、百歳体操を体験。後半は「今後、千足町内会をどのように盛り上げていくか」「集会所をどう活用していこうか」等、お茶を飲みながら皆さんと一緒に作戦会議！(笑)。「R6年にまた“第3弾”を開催してみよう」との意見が出ました。次回も多数のご参加をお待ちしています！千足町内会を皆さんで盛り上げていきましょう！！

“戸坂ともいきネット”とは？

【戸坂ともいきネット】とは、『戸坂に住むすべての住民が「ともに」「活き活き」「生きる」ため、住民や関係機関のつながりを深めることを目的としたネットワーク』の総称です。

メンバーは、戸坂連合社会福祉協議会、民生委員児童委員、行政、東区社会福祉協議会、東区障害者基幹相談支援センター、地域包括支援センターが、それぞれの強みを活かし連携をしています。

このネットワークの存在を地域全体に広め、戸坂住民の皆さんが「自分たちも戸坂のことを一緒に考えるチームの一員である」と理解してもらえよう、幟を掲げて広報活動をしています。

→10/29東浄こどもまつりにて。オレンジのぼり旗が“ともいきネット”の目印です！



←R5.12月下旬からは、予約制の乗合いタクシー『戸坂ともいきタクシー』が運行開始しています！



へさか福祉のひろば 10周年！

11/12、『へさか福祉のひろば』が、4年ぶりに開催！10周年記念を祝し、地元のパン屋さんのご協力で“10”を印字したパンの販売や、民生委員さんによるお茶のおもてなし。

ステージでは、『おながっ鼓』の迫力ある和太鼓のオープニング、『愛育園』園児たちの可愛いダンス！初参加の『あんしん大上ドリームチーム』の活気ある鼓笛隊演奏とバレエ発表。『あおぞら子供神楽団』の神楽等、多くの方が楽しい時間を過ごしました。

これからも、地域とのつながりを大切にしていきたいですね。



“あんしん大上ドリームチーム”鼓笛隊の活気ある演奏！

いきいき達人さんリレー

戸坂で“いきいき”と活動されている方をリレー形式で紹介します

「長寿の秘訣はよく食べ、よく寝て、よく運動。ククヨしない人生を!!」 原田 善七さん(91歳)

いきいき百歳体操「戸坂新町元気じゃけん!! 体操」のご長寿さん。とてもお元気で5年間継続して週2回の体操に参加され、会計係も担当。

中学校卒業後、働きながら資格を取得し、75歳までパン職人として、広島や山口などの各地で勤務。人と関わるのが好きで、退職後は積極的に地域の行事に参加し、刺激をもらっているそうです。

→「百歳体操のメンバーと行く、年1回の旅行が楽しみ！」

