

#### 生活支援コーディネーターとは…

高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心していきいきと生活できるように、関係機関と連携しながら住民主体の支え合いの仕組みづくりや介護予防につながる取り組みなどを実施しています。

#### 『じゅげむ』とは…

令和5年から、生活支援コーディネーターが地域へ出向き、得てきた情報や知って得する情報を発信しています。今回は、各町の通いの場と体を使った脳トレを紹介します。

## 牛窓町

### 上区五月会(ふれあいサロン)

「つながって仲良く・上区五月会」

上区五月会は月1回程度、約17名の方が集まり、茶話会や脳トレ、講師を呼んだ勉強会等を組み合わせながら活動をされています。ふれあいサロンが始まる前には、出欠の確認をされ、参加者の安否確認に繋がっており、地域で見守りができています。

活動を続けて約20年！上区五月会が上区の高齢者の楽しみになっているそうです(^\_^)

ふれあいサロンへ参加してみたい方は、裏面の問い合わせ先までご連絡ください。



↓会場地図



## 邑久町

### 庄田はつらつ会(はつらつ教室OB会)

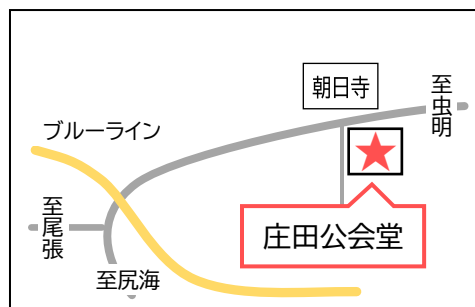
庄田はつらつ会は、令和6年2月から活動を始めている、はつらつ教室OB会です。参加者は15名で、その内、男性は2名です。

瀬戸内市オリジナルの4つの体操をしており、合間にお喋りをされています。また、カラオケを歌うことも…♪

庄田はつらつ会は、男性が冗談を言い、女性がツッコみ、終始笑いが絶えない通いの場です。お近くの方は、是非、足を運んでみてください(^\_^)/



↓会場地図



#### 庄田はつらつ会の情報

活動日時:毎週木曜日 13時30分～15時00分

場 所:庄田公会堂

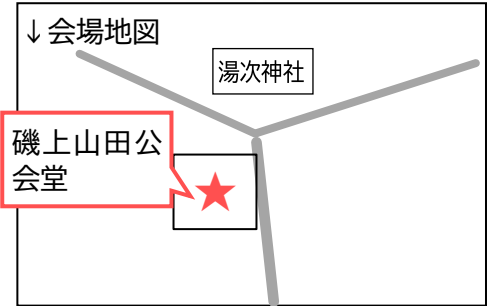
教室へ参加してみたい方は、裏面の問い合わせ先までご連絡ください

長船町

山田若うなろう会(通いの場)

山田若うなろう会は、活動を始めて約30年！！  
週2回程度、様々なストレッチ・筋トレを組み合わせたオリジナルの運動を主に行っています。

運動後におしゃべりしていると、お昼ご飯を作る時間を過ぎている事も・・・皆さんで笑って楽しくされているのが健康の秘訣だと感じました(^^)



山田若うなろう会の情報

活動日時: 毎週月曜日・金曜日 9時00分～10時00分過ぎ

場所: 磯上山田公会堂

教室へ参加してみたい方は、下記の問い合わせ先までご連絡ください



体を使ってLet's 脳トレ! 「数字を言います」

基本の動き

- まず、「1」と言ったら手を頭におく  
「2」と言ったら手を肩におく  
「3」と言ったら手を腰にあてる  
「4」と言ったら手を叩く の動きを覚えてもらう
- リーダーが言う数字を聞いて手を動かす  
例えば、リーダーが「1」と言ったら、手を頭におく。



少しの工夫で  
レベルアップ

**Part.1:**リーダーが言う数字を2つにする  
リーダーが「1と3」と言ったら、  
参加者は“頭に手をおき、続けて腰に手をあてる”

**Part.2:**数字を別の言葉に変える  
例えば、「秋と言えば?」と参加者に投げ掛け  
秋から連想されるものを4つ(スポーツ、柿、紅葉、栗等)挙げてもらう。  
「1」を「スポーツ」、「2」を「柿」と変えていき、  
リーダーが「スポーツ」と言ったら手は頭、「柿」と言ったら手は肩におく。

発行元 (問い合わせ先)

瀬戸内市地域包括支援センター 生活支援コーディネーター  
電話 (0869) 24-7718 FAX (0869) 24-0061  
メール cdnator@setouchisyakyo.or.jp

■ 次号の発行予定日 ■

1月下旬頃

年3回(5・9・1月)に発行予定です