

ぶらネットこまき

<http://www.komakichiku.com/> (古牧地区住民自治協議会広報紙)



第93号

古牧だより通算187号

福祉特集

古牧地区住民自治協議会福祉部会では、平成27年3月に第二次地域福祉活動計画（平成27年度～31年度）を策定し、「支え合い 助け合い みんな元気で幸せなまち そんな古牧を目指して」をスローガンに掲げ、地域の福祉活動に取り組んでいます。平成29年度は福祉活動計画の中間年を迎えることから、現在、取り組んでいる福祉部の活動を紹介します。

「健康塾」入校初日、体力測定から始まります



地域の高齢者の皆さんが、介護や医療のお世話にならず健康で幸せに豊かな日々を過ごして頂けることを願い、私たち古牧では平成27年10月から「ストレッチ」「筋トレ」「脳トレ」などを行う『健康塾』を開校しました。平成28年4月からは、福祉部会の主要事業として位置づけ、ほんわか健康塾“こまき”の活動に取り組んでいます。

介護予防日常生活支援総合事業である当事業を地域に根付かせ、定着させるため、担い手の皆さんも頑張ってます。

ほんわか健康塾



毎週金曜日に古牧公民館で、専門の指導者による体操を2時間行います。

皆さん和やかに、楽しく体操をすると自然に笑い声が聞こえてきます。

そして、3カ月通った健康塾の修了式。塾長から修了証書を授与され、みんなでお茶をいただきながら楽しかった思い出を発表しました。

参加者からは、「体を動かすと気持ちが良い」「3カ月でなくもっと長く参加したい」などの声もあり、毎回大好評です。



子どもにやさしい古牧を目指して

古牧では各区（会場は公民館など）で子育て広場を開催しています



古牧児童館では民生児童委員協議会や更生保護女性会の皆さんと協力して子育て広場を開催しています



子育て支援の心構えやノウハウなどを学びました

来年度から各区の会場に統一した看板を設置し、参加される皆さんを歓迎します



古牧児童館や小学校で実施されている放課後子どもプラザにも協力しています



ゲートボール

茶道



お年寄りとの世代交流事業

協力し合って福祉活動

私たち古牧の福祉活動は、
多くの団体の皆さんと協力
し合って実施しています

介護者の集い

地域包括支援センターの協力を得て実施しています



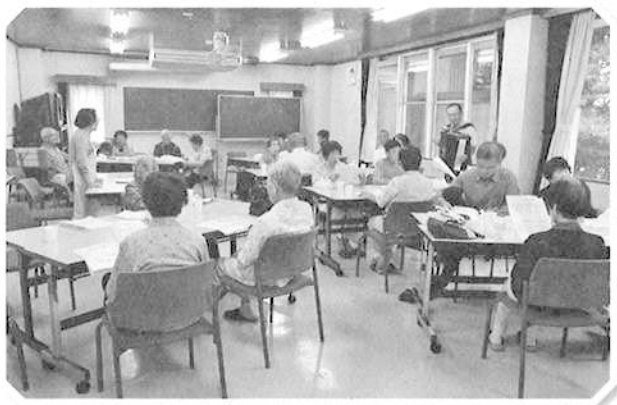
健康食講習会

三陽保健センターの協力を得て実施しています



ひとり暮らし・高齢者の集い

ボランティア古牧の協力を得て実施しています



希望の旅

民生児童委員協議会の協力を得て実施しています



男性の料理教室

食生活改善推進協議会の協力を得て実施しています



各種団体の皆さんとの交流の場を持ち、
情報を共有し活動しています

学び合って福祉活動

いろいろな研修会や
講演会で学んだこと、地域
福祉活動に活かしています

学んだ手法を活かし各区で活用

私たちのまちを幸せなまちにするには？ 担い手を増やすには？ 活発に話し合いました



健康食についてシリーズで学びました



“参加者からは大好評”

参加者は朝食の味噌汁を
持参し、次回の講習会で分
析結果を見て、食べ物が血
管に与える影響等々、
いろいろ学びました



高齢者の健康について 学びました

認知症のこと、脳血管障害のこと等々



健康維持増進のために学んだ
こと、ほんわか健康塾こまき
の活動に活かされています

- 発行所 古牧地区住民自治協議会
(電話・FAX 259-8359)
(E-mail: komaki@vivid.ocn.ne.jp)
- 発行者 宮島 俊文
- 編集 ぷらネットこまき編集委員会
- 印刷 有)小池印刷