



『ささえあい』通信

令和7年
5月号

これまでたくさんの通いの場の情報をお伝えしてきた「通いの場」通信。この号から「ささえあい」通信として、通いの場を含めたより幅広い地域の支え合い活動の情報をお伝えさせていただきます。

今年の生活支援コーディネーターを紹介します。

麹調味料を作り
始めた
津郷です！

丁寧な暮らし
に憧れている
米山です！

よもぎ蒸し
デビューし
ました
内原です！

お寿司が大好
きな小野です！

悩んだときも嬉し
い時も走るにつ
きる！山本です！

キャンプや旅
行が好きな
長沢です！

担当エリア	氏名	所在地
倉敷市全域	山本 知穂（やまもと ちほ）	倉敷市社会福祉協議会
倉敷	小野 充央（おの みお）	地域福祉課（笹沖180 ぐらしき健康福祉プラザ3階） ☎434-3301
倉敷	津郷 要子（つごう ようこ）	
水島	米山 裕子（よねやま ひろこ）	水島事務所（水島北幸町1-1 水島支所3階）☎446-1900
児島	内原 沙季（うちはら さき）	児島事務所（児島小川町3681-3 児島支所4階）☎473-1128
玉島・真備・船穂	長沢 吉弘（ながさわ よしひろ）	玉島事務所（玉島阿賀崎1丁目1-1玉島支所2階）☎522-8137

地域の中で「ささえあい」を広げる“つなぎ役”

今年度もよろしくお願いいたします

生活支援コーディネーターの役割

一人ひとりの元気な暮らしや支え合いの地域づくりを、住民や関係機関と一緒に なって推進する「つなぐ専門職」です。「人・居場所・情報、活躍など」をつないでいき、個人の元気が地域の元気に広がっていく取り組みを応援しています。

活動をしたい人と
してもらいたい人を
つなげる
同じ想いの方をつなげる

人と人
をつなぐ



人と場所
をつなぐ

安心して通える
「居場所」「活動
の場」をつくる



地域の情報を集めて
必要な方に伝える

情報を
つなぐ



地域団体や関係機関との
情報共有や連携する役割

活動を
生み出し育てる



担い手養成や
フォーラムなどを
通じて新たな
ささえあい活動を応援

「参加したくなる」きっかけ
づくり

"変化"はチャンス！～みんなでつくる、みんなの居場所～

サロン（通いの場）の活動では、毎回いろんな発見があります。

歳を重ねると体の動きや気持ち考え方に少しずつ変化が起きることもあります。

そんな変化も含めて、その時々「集まり方」「楽しみ方」を工夫しながら

みんなが無理なく関われ、通いやすい場づくりが行われています。

「今日もみんなと会えてよかった」「楽しみにしている」そんなふうに思ってもらえたら・・・

そんな思いから生まれた活動を紹介します。誰かのことを思うことが支え合いです。

「トランプサロン」（庄学区）

トランプは誰もが一度は遊んだことのあるなじみのある遊び。数字を見たり、順番を考えたり。指先をうごかすことも自然な脳の刺激になります。勝ち負けよりも、みんなで笑い合いながら同じ時間を過ごすことが何よりの楽しさです。

もともとは・・・

そこから・・・

代表者の想い

代表者は卓球サロンや小物づくりなどをするサロンにも参加している方。その中で参加者から「体を動かすのはしんどい」「細かいものが見にくい」など身体の変化に伴う悩みも増え・・・サロンへ足が遠のく方もでていました。



とにかく、外に出るきっかけを作りたい！体を動かすことが難しくなった人も出てきやすい・・・何かいい方法はないかな～。そんな思いから始めました。



【魅力ポイント】

- ほぼおしゃべり♪
（始めの1時間はおしゃべり、トランプ1時間、その後日が沈むまでおしゃべり）
- みんなに伝えたい情報あふれる（相続、健康、終活、食事・・・）
- ゲームのオリジナルルールの七並べ
- パスは3回まで！だけど何回パスしたか忘れるので、パスのときは手作りの小さなお手玉でカウント

「連島脳トレサロン」（連島西浦学区）

ささいなきっかけから、未経験のメンバーのみで始めた麻雀。始めてみるとあっという間にはまっていき、みんなでわいわい楽しめる喜びも相まって、いまではやみつきに。

何事もチャレンジしてみると知らない世界や、仲間の意外な一面も垣間見ることができます。その結果、絆はさらに深まっています。

もともとは・・・

10年以上前から、フォークダンス教室があり、それをきっかけに集まったメンバーです。しかし、今年に入り先生の都合で月3回だった開催回数が2回に減少しました。

そこから・・・



「フォークダンスの回数が減って、みんなで集まりたいね。何か楽しいことないかな。」と始めたのが「脳トレ（麻雀）」でした。「これなら脳活性トレーニングにもなるし、何よりもみんなで集まれる、新たな楽しみができた」と喜んで参加するように。



★チームワークがフォークダンスにも好影響！？



ここがポイント

■みんなで興味のあることを探して、やりたいことを決めました。

■フォークダンスと脳トレ（麻雀）という集まる選択肢が増えることで、この先、万が一、身体の状態が変化しても、サロンに参加できる可能性が広がります。

■実は他にも絵手紙など、みんなでできる楽しいこと、どんどん開拓してます！