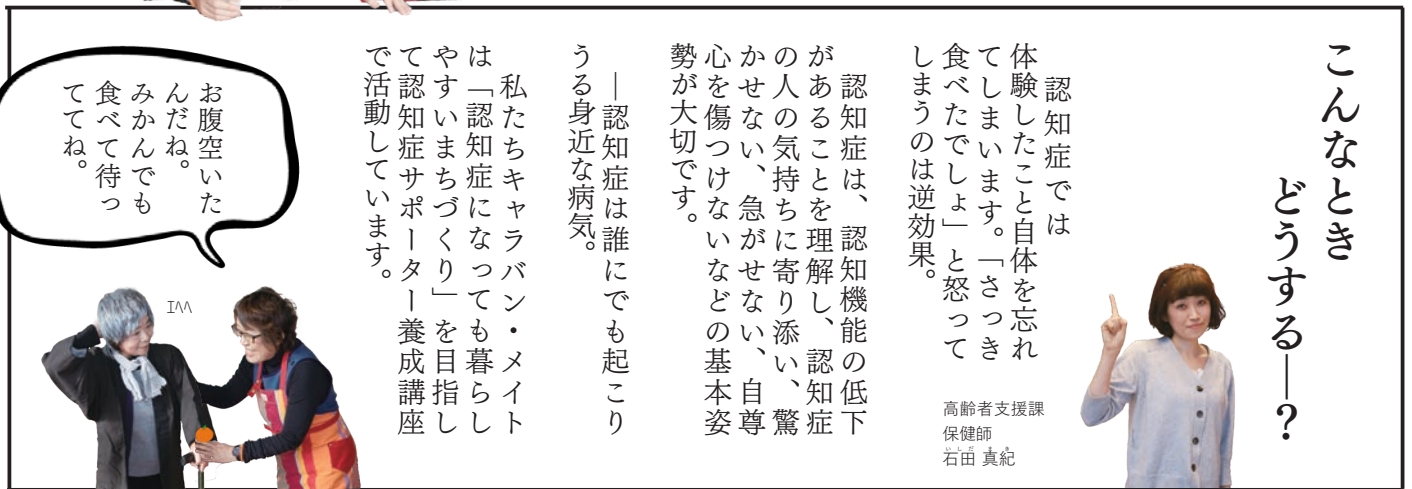


# 料+

介護予防の  
情報かわら版

問 高齢者支援課

☎ (22) 2111 (内線366)



1月19日(土)、認知症講演会を開催！  
詳しくは19頁をご覧ください。

# みんななっちょだい？

## 2.18 話そう！「支え合いの地域づくり」

市民会館 41 号会議室 午後 1 時 30 分～

多種多様な人材・団体による安心して暮らし続けられる地域について語り合い、考える場である「なかのなっちょ隊」（だい）。

なかのなっちょ隊では、単に生活支援サービスを作ることを目的とはせず、支え合いの地域づくりを目指します。まず地域の中に今ある「地域資源＝宝物」を見つけ・発信し・深め・広げ、その上で地域で安心して住み続けていくために必要なサービスを創出していきます。

2月18日(月)に開催される「みんななっちょだい？」で、なかのなっちょ隊と一緒に「こんなまちになったらいいな」と思い描く地域の姿を、一緒に話してみませんか？  
申し込み不要。どなたでもご参加いただけます。

### 2018.11.26 支え合いの地域大交流会が開催されました！

1\_メンバーそれぞれの想いをのせて 2\_出展者同士が握手で自己紹介 3\_工夫を凝らしたPRポスター 4\_ボランティア農園で収穫された見事な野菜 5\_なかのなっちょ隊と一緒に「支え合いの地域づくり」を 6\_カボチャの器で生け花体験



1



2



3



4

なかのなっちょ隊と一緒に、地域について話しましょう。



5



6



高齢者支援課  
生活支援コーディネーター  
小島峯子

## ずくだせ！ 応援隊

ずくだせ！応援隊では、月1回程度定期的に活動されている団体（サロンや趣味の会）に、運動の講師を派遣しています。今回は、講座を受けた「つくしの会」と「健康を守る会」をご紹介します。参加希望者は、高齢者支援課にお問い合わせください。

### 健康を守る会



当初は保健指導員経験者を中心に発足した、長い歴史がある会です。平成22年からは自主運営に変わり、現在は月1度くらい集まっています。

温泉に行ったり、健康に関する研修、ヨガや音楽療法など、幅広く活動中。いろんな人と知り合いになれますし、出かける機会も増えました。会員になりたい人、どなたでも大歓迎です。



### つくしの会



発足から12年。現在は14人のメンバーで活動しています。歩くことを中心に、プラスアルファで運動の講師派遣なども受けています。雨の日は温泉に行くなど、のんびり自分たちのペースで活動中。

つくしの会で活動することで、外に出ることがおっくうにならなくなりました。外で太陽にあたって歩くと、健康になりますよ！

