

9 支え合いの地域づくり～生活支援体制整備事業～

紋別市では住みなれた地域でいきいきと安心して生活していけるよう、地域の皆さんと生活支援コーディネーターが協力し、支え合いの地域づくりの実現に取り組んでいます。



☆支え合いの元気づくり

いつまでも元気で過ごすために、運動や人との交流は大切です。

介護予防に効果のある『いきいき百歳体操』や、誰でも楽しめるご当地体操『紋太 GENKI 体操』を、皆さんの地域で取り組んでみませんか？

また、体操の通いの場立ち上げに際して、DVD の貸出や出前講座なども行っているのので、興味のある方は、お気軽にご相談ください。

～ 『いきいき百歳体操』とは ～

高知市の理学療法士が開発した、重りを使った筋力運動の体操です。住民主体の通いの場などで行うことにより、いつまでもいきいきと暮らせるよう仲間づくりや地域づくりを目的としています。



～ 『紋太 GENKI 体操』とは ～

紋別市と地域住民と一緒に協力して作ったご当地体操です。世代を超えて 誰でも楽しめて 交流できる” をコンセプトに、子どもから大人まで、「紋太音頭」に合わせて、楽しく運動することができます。



(Youtube 『生涯学習課ちゃんねる』にて視聴できます)

手続・問合せ

紋別市地域包括支援センター (電話23-1232)

☆支え合いの居場所づくり

集まることで、人や地域とのつながりができ、そのつながりがお互いに支え合い安心できる生活につながります。

地域の集いの場として『ふらっと茶屋』や『ハートフルカフェ』などを開催しています。皆さんも一緒に一緒に地域の「集いの場」を作っていきませんか？



☆いきいきと元気に暮らすための出前講座

地域住民の介護・福祉・健康づくりについての出前講座を実施しています。

【内容】

- ① 介護保険制度について
- ② 認知症の症状や接し方について
- ③ 元気であるために（介護予防・認知症予防について）
- ④ 支え合いの地域づくりについて
- ⑤ いきいき百歳体操（体験）
- ⑥ ふまねっと（体験）



※上記以外の内容でも、ご希望がありましたらお気軽にご相談ください。

※希望実施日の約1ヶ月前までに、電話やFAXなどでお申込みください。

手続・問合せ 紋別市地域包括支援センター（電話23-1232）