生活支援コーディネーターだより

令和8年 秋号 No.26
鈴鹿市社会福祉協議会

秋の風が心地よく、街路樹も色づき始めましたがみなさまいかがお過ごしでしょうか。
朝晩の気温差で体調を崩さないようお気を付けください。

ちょっと教えて！ 生活支援って、どんなこと？

“生活支援”とは日常生活のちょっとしたお困りごとをお手伝いすることです。



・ゴミ出しをちょっと手伝ってみる
・買い物のついでに近所の人の分も買っていく
・「最近、〇〇さん見かけないね。」と話題に出す
・近所のサロンに誘ってみる　等々,,,



このようなちょっとした気づきや何気ない活動も、
生活支援として地域の支え合いにつながっています。

夢ある稲生まちづくり協議会の推し

頑張っている仲間を紹介します！



髙橋さん

「育って来た稲生で力になりたい！」という想いで、令和3年より活動を始める。地域食堂でも活躍する、頑張る3児のママ。

利用者さんからの「ありがとう」の重み

夢協で生活支援のお手伝いをする前は、介護のお仕事をしていました。仕事柄、よく「ありがとう」という言葉をいただきましたが、今の生活支援時にいただく「ありがとう」はちょっと特別です。仕事ではなく、地域住民による有償ボランティアだからこそできる“親身な接し方”がそうさせていると感じています。
今後は利用者さんが更に気軽に頼める関係性作りをめざして、引き続き活動して参ります。



集いの場で「ひも体操」を取り入れませんか？

鈴鹿市内にある介護保険事業所「汐騒の詩」様より、サロン活動等で使っていただければと、伸縮性のあるひもをお譲りいただきました。紐は長さを調整することでさまざまな用途に活用できます。例えば、フェイスタオルほどの長さに切り、数本を編み合わせてゴムバンドのように加工すると、体操の道具として活用することができます。



これまでにも何度かいただいており、数か所のふれあいいきいきサロンで活用されています。集いの場で参加のみなさんと一緒に作ってみるのも、きっと一つの楽しみになるでしょう。数に限りはありますが、ご興味のある方は、生活支援コーディネーターまでお問い合わせください。



令和８年度　ふれあいいきいきサロンリーダー交流会のご報告

令和８年度サロンリーダー交流会を7月29、30、31日の３日間に分けて開催しました。鈴鹿市や地域包括支援センター、認知症初期集中支援チームなどから情報提供や出前講座の案内をいただいたのち、鈴鹿市社会福祉協議会からサロン運営に関しての説明や、今年度新たに加わった貸出機材の紹介を行いました。後半の意見交換会では、グループに分かれて、サロンで取り入れてよかった内容や活動に対しての課題について自由に話し合われました。ここでは、意見交換会で出た意見の一部をご紹介します。



【活動内容について】
- 定期的に体力測定を実施し、測定結果を前回分と比較できるようにして体力維持を心掛けている。
- 介護予防出前教室をうまく活用して、体操や脳トレに取り組んでいる。
- 脳トレやクイズはリーダー自ら考えている。
- レクリエーションの道具は既製品ではなく、みんなで手作りして楽しんでいる。
- 会話を楽しむことを大切にしている。集まることに意味があると考えている。

【運営について】
- 男性の参加者を増やしたい。若い方にも参加してほしい。
- 参加者は高齢者が多いため、天気の悪い日、暑い日は参加率が悪くなる。
- ﾎﾞｯﾁｬやｸﾞﾗﾝﾄﾞｺﾞﾙﾌをする際は、地域のｽﾎﾟｰﾂ推進委員に協力してもらっている。

お問い合わせ
福祉のご相談は
コチラ

鈴鹿市社会福祉協議会　地域福祉グループまで
〒513-0801　鈴鹿市神戸地子町383-1
TEL：059-373-5750 FAX：059-382-7330　平日８:30～17：15