

「少しだけおせっかい」で あたたかな地域づくりを しませんか

私たち根室市社協の生活支援コーディネーターは、地域住民が主体となった生活支援・介護予防サービスの充実が図られるよう、地域のささえあいを広め、地域全体で高齢者の生活を支える体制づくりを進める活動をしています。

今年は今まで以上に皆さんの活動の現場に伺ったり、地域づくりの勉強会等を開催したいと考えています。

医療・介護サービスの充実だけでは、地域で暮らし続けることは容易ではありません。介護が必要になる前から、地域で「気かけ合い・見守り合い・支え合う」ことが必要です。

高齢者が地域の中で役割や生きがいを持ち、10年後、20年後も自分の住みたい地域で安心して暮らすにはどのような地域・ささえあいが必要なのか、一緒に考えていきましょう。

私たちが

生活支援コーディネーター（地域ささえあい推進員）です

ささえあいの地域づくり情報誌

ささえあい

2024.4 第46号

発行：根室市社会福祉協議会
(生活支援体制整備事業)

〒087-0008

根室市有磯町 2-6

☎ 24-0381

FAX 24-0551



合い言葉は
少しだけ
おせっかい



佐藤直美です



三清ゆりえです

「ミンナノふまねっと」参加者募集!!

根室市社協では、「ミンナノふまねっと」の参加者を募集します。

「ミンナノふまねっと」は、市内のふまねっとサポーターが中心となって月2回、根室市福祉会館を会場に開催しているふまねっと教室です。年齢を問わず誰でも参加可能ですが、会場の都合で教室が急に休みになる場合があるため、事前登録が必要となります。

歩行機能の改善や、注意力・記憶力・集中力の向上が期待できると言われている「ふまねっと運動」に、あなたも参加してみませんか？

※「ふまねっと運動」とは、約50cm四方のマスキでできた大きな「あみ」を床に敷き、その「あみ」を踏まないように、ゆっくり慎重に歩く運動です。

- 場 所：根室市福祉会館（根室市有磯町 2-6）
※つくし幼稚園となり
- 日 時：毎月第2、4月曜日
午後1時30分～3時
- 参加費：無料
- 対象者：年齢を問わず誰でも参加可能
※事前登録が必要ですが、お休みする
場合の欠席連絡は不要です
- 問合せ先：根室市社会福祉協議会
電話 24-0381 担当・佐藤まで

