

輪ちゃん(生活支援コーディネーター)とは
地域主体の助け合い・支え合い活動が出来るような「地域づくり」の輪をつなぐために活動しています。

👉 令和7年度 大町町生活支援体制整備推進協議体会議 (生活支援会) がスタートしました。

大町町生活支援会は、町民の代表者が生活に関わる町の課題を話し合い、住民主体の支え合いの仕組みづくりを考える場となります。平成28年度から事業開始となり、今年度で10年目を迎えました。これまで、生活支援会の場から様々な取り組みが生まれましたが、引き続き、「**広げよう、おたがいさま！ たすけ合い、ささえ合う大町**」のキャッチフレーズの下、支え合いの仕組みづくりを進めていきたいと思えます。

5月20日に第1回目の生活支援会を開催し、今年度より新たに2年間、13名に対して委嘱状を交付しました。委員の皆さま、一緒に大町町の未来を明るく照らしていきましょう！

★ 新メンバーも ★
★ 加わりました！ ★



【生活支援会を経て 立ち上がった活動】

- 地域の通いの場
- 大町縁ジョイ会
- 介護予防番組放送 等

👉 体力測定行っています (いきいき百歳体操開催地区)

現在、町内15地区で住民主体の通いの場が開催され、「いきいき百歳体操」に取り組まれています。実は、体操が行われている地区では定期的に体力測定を行うことで、数値で効果を実感できるようになっているんです！ 皆さんもいきいき百歳体操に参加しませんか？

開始 ★体力測定 - お試し期間 - 3ヵ月後 ★体力測定 ~ 1年後 ★体力測定

体力測定の際は福祉課から職員が同います。

気になる体力測定の結果はいかに！？

体力測定では、握力、片足立ち、5m歩行、椅子の立ち座りなどを測定します。結果として、多くの参加者が体力を維持され、特に片足立ちや5m歩行での筋力向上が見られています。「身体が軽くなった。」「家事が楽になったよ。」といった声も聴かれていますよ。



ポイント 「いきいき百歳体操」…現在、全国1万4000箇所を越える会場で行われています。高知市が平成14年に筋力向上を目的に開発した体操です。映像を見ながら、準備体操、筋力運動、整理体操の3つの運動を行います。筋力運動では手足に重りをつけ、ゆっくり身体を動かします。

住民主体の通いの場に関するお尋ねは地域包括支援センターまで

👂 地域のお役立ち情報（買い物支援編）



皆さん日頃の食料品や日用品の買い物はどうされていますか。輪ちゃんはちょっとそこまで行くにもついつい車に頼りがちです…。ただ、いざ免許証を返納したり足腰が弱ってくると、買い物に行くのが難しくなると思います。そこで今回は、買い物支援を行われている町内のお店を紹介したいと思います。

コープさが生活協同組合 大町店 さん

○商品の配達

1,000円以上の購入で、自宅まで商品を配達されます。

電話注文もOKです。

※ 利用には生協の組合員になる必要があります。



☑ 詳しくはコープさが生活協同組合 大町店 (☎82-2007) へ直接お尋ねください。

山下鮮魚店 さん

○移動販売（火・木・金）

商品は出来立てのお惣菜が中心です。

要望があれば、自宅傍まで配達車を回されます。



(写真提供：山下鮮魚店)

☑ 詳しくは山下鮮魚店 (☎ 82-2123) へ直接お尋ねください。

メモ

「お買い物と介護予防の効果」

皆さんは買い物に行かれていますか。実は、買い物には介護予防の効果がたくさん詰まっています！歩く、商品に手を伸ばす、荷物を持つ、値段を見て計算する、献立を考える、鮮度の確認、レジでの支払いなど身体も頭もフル回転。家族任せになっている人も、たまには買い物へ出かけてみませんか。



☑ 公的サービス以外にも、町内外で移動販売やお弁当の配達を行われている民間サービスがあります。上手に活用することで身体の負担を減らしたり、健康的な栄養状態を保ちましょう。気になる方は地域包括支援センターまでお気軽にお尋ねください。

〈編集後記〉

家の前で孫と遊んでいると、散歩をされている近所の方々が集まってこられます。孫のちょっとした仕草や行動に、近所の方も自然と笑顔になられます。孫は、昆虫や小鳥に興味津々で、ツバメやスズメを見つけては、「ここにいるよ」と、指さして教えてくれます。思わず、大人の私たちも孫の目線で一緒に見てしまいます。

自然いっぱいの大町町でいろいろな人と助け合って育てられる環境はいいなあと改めて感謝しています。いろんな年代の方と話すきっかけになった孫にも感謝です。(中島)



発行/大町町地域包括支援センター（福祉課内） 住所/大町町大字大町5000番地（美郷内）

電話/ (0952) 82-3187 FAX/ (0952) 82-3060

輪ちゃん（生活支援コーディネーター） 桑原・溝口・中島

写真… 向かって左より

