

生活支援コーディネーター（地域支え合い推進員）

りん

# 輪ちゃん だより

1月

第29号

あけましておめでとうございます

輪ちゃん（生活支援コーディネーター）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。

新年あけましておめでとうございます。旧年中も町民の皆さんには大変お世話になりました。今年も地域の支え合いの輪が広がり、町民の皆さんのが安心して暮らしていくよう、元気いっぱい頑張っていきますのでよろしくお願ひします。（輪ちゃん一同）



## 【介護予防・生活支援サポーター養成講座を開催しました。】

令和7年12月（毎週火曜日 計4回）に介護予防・生活支援サポーター養成講座を開催し、介護予防やボランティア活動に興味関心のある方々に参加していただきました。

16日には、サポーター養成講座に加え、住民主体の通いの場情報交換会を同時開催し、救急救命講習を行いました。日本赤十字社から講師を招き、実際に人形を用いた心臓マッサージの練習やAEDの使用方法を体験してもらったのですが、皆さん真剣な表情で取り組まれ、「心臓マッサージがこんなにキツイと思わなかった。」など驚きの声も聽かれましたよ。いざという時への備えは本当に大切ですね。



サポーター養成講座を修了された皆さん、  
健康で元気いっぱい活躍されることを願っています！

真剣な表情がカッコいい

## 【移動スーパー「とくしま」がやってきた。】

移動スーパー「とくしま」を利用されている方のお宅を取材してきました。

輪ちゃん  
取材班



小さな車体で路地裏もスイスイ



想像以上に商品がたくさん



【利用者の声】  
「買い物に行けず  
困っていました。  
やっぱり、自分の  
目で見て買うのは  
楽しかよ。」

### 移動スーパー「とくしま」とは？

移動スーパー「とくしま」は生鮮食品などを満載した軽トラックが訪問希望者の玄関先まで来て、買い物と会話が楽しめるサービスです。取り扱う商品は400品目になるそうです。大町町はA コープ川良店（武雄市）の管轄になります。気になる方は直接お店まで問い合わせてください。

A コープ川良店 電話/0954-22-4147

# いきいき百歳体操で地域づくり お住まいの地区や仲間同士で始めませんか？

取り組もう！  
介護予防！



## いきいき百歳体操ってどんな体操なの？

いきいき百歳体操は、米国国立老化医学研究所が推奨する運動プログラムを参考に、平成14年に高知市が開発した重りを使った筋力運動の体操です。イスに腰をかけ、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、0kgから2.2kgまで10段階に調節可能な重りを手首や足首に巻きつけ、ゆっくりと手足を動かしていきます。

現在、大町町内でも、18の地区・団体がいきいき百歳体操に取り組まれています。

## いきいき百歳体操の効果

効果①…筋力がつきます。体が軽くなり、動くことが楽になります。

効果②…転倒しにくい体になるので骨折して寝たきりになるのを防ぐことができます。

## 福祉課が開催に向けた支援を行います。

①重り、DVDを無償で貸し出します。※DVDプレイヤーを除く

②最初の4回は実技指導に伺います。

③体力測定を行います（初回、11回目）。※継続して開催される場合は、年に1回の体力測定を行います。

## 開催条件（以下の3つを満たす必要があります。）

①3人以上集まる。 ②週に1回開催できる。 ③最低3ヶ月、継続して開催できる。

## 自分たちで用意していただくもの

①会場 ②背もたれのある椅子 ③DVDを映せる機器

### イチ押しポイント!!

筋力運動は足腰を鍛えるだけでなく、  
認知症予防にも効果的です。



いきいき百歳体操に関するお尋ねは地域包括支援センターまで

## 〈編集後記〉

お正月の楽しみの一つは、家族で囲むおせち料理やお雑煮ですが、それぞれの地域や家庭で受け継がれて来た伝統の味ってありますよね。妻の実家で振る舞われるお雑煮は、煮豆とたっぷりの砂糖を振りかけたものが出でてきます。最初はびっくりしたものですが、かくいう我が家も煮豆へ刻み生姜を入れるのが代々の習わしです。はじめは不思議がっていた妻も、今では「刻み生姜が入っていない煮豆は物足りないね」と話しています（笑）。我が家のかみで大切にしているものです。皆さんの「伝統の味」は何ですか？（溝口）



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

写真…向かって左より

輪ちゃん（生活支援コーディネーター） 桑原・溝口・中島

