



毎日に元気と楽しさを



ジヨイ

～生活支援コーディネーターだより～

夏号

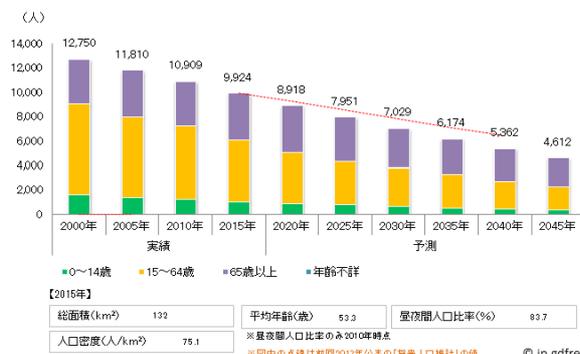




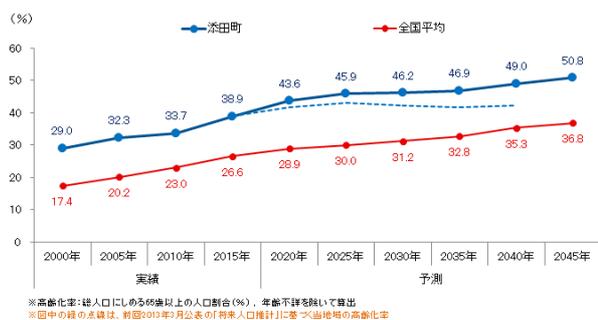
添田町の今...

人口 9,507人
 世帯数 4,674世帯
 高齢化率 42.6%
 介護保険料 月額 8,048円 (96,576円)
 令和2年4月30日

添田町の人口推移



添田町の高齢化率の推移



人口推移

本町でも高齢化や核家族化の影響もあり、人口1万人を切り、団塊の世代が75歳以上となる2025年には8,000人を切る事が予想されています。

これからも、住み慣れたこの町で地域の方々と共に、元気に楽しく暮らしを続けていくためにも、住民相互の支え合いの仕組みづくり（生活支援体制整備事業）を進めていきます。

高齢化率の推移



「縁ジョイ」発行にあたって
縁（えにし・人との）
ジョイ（喜び・歓喜）
エンジョイ（楽しむこと）

コーディネーター自身も楽しみながら事業に取り組みまた、人との縁をつなぐという意味を込めて、「毎日に元気と楽しさを 縁ジョイ」とネーミングいたしました。

活動報告

女性リーダー研修会に伺いました。

生活支援コーディネーター活動の一環として地域で活動されている皆様へ「生活支援体制整備事業」をご理解いただくため事業の説明をさせて頂いています。身近な地域での支え合い活動を推進し、地域の方と共に地域づくりを目指していきます。





「生活支援体制整備事業」とは？

添田町で元気に暮らしていきたいね。



「いつまでも健康に暮らせる支え合いのまち」

添田町地域福祉計画基本理念より

日常生活の中で、声をかけあったり、集いの場へ参加することで、お互いの困りごとなどを知るきっかけとなり、共に住み慣れた地域でどのように支え合っていくか考えていくことが大切です。

それらを共に考えていく職員が
「生活支援コーディネーター」です

身近な地域でお互いどのように支え合えるかを一緒に考えていきましょう。



一緒に





そえだ縁ジョイプロジェクト



生活体制整備事業・・・言葉が分かりづらいですね。
親しみをもってもらえるようなネーミングがあれば良いけど...

そうだ！

日頃からアドバイスを頂いている福岡県立大学の猪狩先生
に相談してみよう!!



…「縁」「楽しむ」「暖かいハート」のキーワードから

「そえだ縁ジョイプロジェクト」

～ほっとコミュニティを目指して
～と名付けました。

このプロジェクトに際し、寄せ書きを頂いています。

「そえだ縁ジョイプロジェクトを応援します」

福岡県立大学 看護学部助教 博士 (看護学)
添田町協議体アドバイザー

猪狩 崇

この度、添田町の総合福祉計画事業、そえだ縁ジョイプロジェクトをお手伝いすることになりました。福岡県立大学看護学部教員の猪狩と申します。

添田町の皆さんには、学生の教育、私共教員の研究活動と、いつもお世話になってまいりました。

今年4月、社会福祉協議会が活動の中心となって、皆さまのご近所同士小さな共同体での健康への取り組みや生活上でのお困り事などに細やか目を配り、耳を傾け、小地域の個性に合わせた問題解決と健康で安心して暮らせるまちづくり活動への協力のご依頼をいただきました。

そこで私どもも教育研究機関でもある大学の特性を生かし、各分野の先生方のお知恵や、専門知識をもって、まちの実態調査や問題抽出、解決策その展開と、一連の過程で学術的立場からお手伝いができるのではないかと、思います。

さらに、小地域のまちづくり・健康づくり、それを担う住民リーダー養成のエキスパートとして、長年地域でのまちづくり・健康づくりご活躍された方を県外から講師・顧問として招致することも予定しています。

それぞれの小地域ごとにご提案を積み重ねていき、まち全体として生き生きと赤ちゃんからお年寄りまで健やかに暮らせるまちづくりに具体的にお手伝いさせて頂こうと考えております。

特に人口比率の多くなったご高齢者の笑顔あふれる元気活用のまちを目指します。

町民の皆様と一緒に参加させていただくのを楽しみにいたしております。どうぞよろしく
お願いいたします。

7月吉日

猪狩 崇



地球づくりセミナーを開催します

地域づくりセミナー

あなたとつくる シニアライフ

～一人ひとりが主人公～

皆さんの参加を
お待ちしております♪



住んでよかった
添田町



基調講演 「縁ジョイ、ほっとコミュニティそえだを目指して」

内容

「支え合いの町」をテーマに住み慣れたこの町で地域の方々と共に、元気に楽しく暮らしていくために、住民相互の支え合いの仕組みづくりを進めています。一人ひとりが主人公となって「住んでよかった」と思えるような地域づくりを一緒に考えていきましょう。

講師紹介



講師 澤田 孝子さん
NPO法人宮崎21高齢者福祉研究会副理事長

プロフィール
高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らせる町づくりを目指し平成3年NPO法人を設立。介護予防事業の講師を務め、認知症予防地域リーダー養成や認知症予防教室など地域づくりに向けた取組を実践されている。

開催日時

令和2年

延期になりました

基礎講座 「そえだ縁ジョイ プロジェクト」

日時／内容

9月より介護保険制度や認知症への理解、ボランティアなどをテーマに、参加者のみなさんと共に意見を交わしながら、支え合う地域づくりに向けた計5回の基礎講座を開催します。

講師紹介

講師 猪狩 崇さん
公立大学法人 福岡県立大学 助教

プロフィール
宮崎県立看護大学看護学部・同大学院を修了し、平成28年度より福岡県立大学へ着任。地域包括支援センターでの豊富な経験もあり、本事業のアドバイザーを委任

※新型コロナウイルスの影響により変更になる場合があります。

お問合せは

福岡県田川郡添田町大字添田1573番地 ふれあいの館そえだジョイ

TEL:0947-82-2600

添田町社会福祉協議会 (坂本・柴田)





基礎講座を開催します

基礎講座 「そえだ縁ジョイ プロジェクト」

9月より介護保険制度や認知症への理解、ボランティアなどをテーマに、参加者のみなさんと共に意見を交わしながら、支え合う地域づくりに向けた計5回の基礎講座を開催します。

第1回

◎介護保険制度を知ろう

- ・ 公的支援制度を知る
- ・ これからの介護保険は...

第2回

◎認知症への理解

- ・ 正しく認知症を理解しよう
- ・ 認知症と向き合い地域で支える

第3回

◎高齢者やその家族と共に

- ・ 人を支える家族や地域の支援
- ・ 地域の絆、支え合いのまちづくり

第4回

◎助けてほしいと言える地域へ

- ・ 助けてが「言える、届く」地域を目指して
- ・ 相談できる地域づくり 相談場所や窓口)

第5回

◎誰でも参加できるボランティア

- ・ 自分にも〇〇だったらできることがある
- ・ 一人ひとりが主人公

適時

基礎講座から地域へ（グループワーク）地域での集いの場、公民館、座談会など

- ・ 現状に目を向けて地域をより深く知る
- ・ 地域で取り組まれている活動、取組の見える化を図る
- ・ 先進地区から

小地域での協議体の設置（みんなで地域を考えよう）

お問合せは

福岡県田川郡添田町大字添田1573番地 ふれあいの館そえだジョイ

TEL:0947-82-2600

添田町社会福祉協議会 (坂本・柴田)



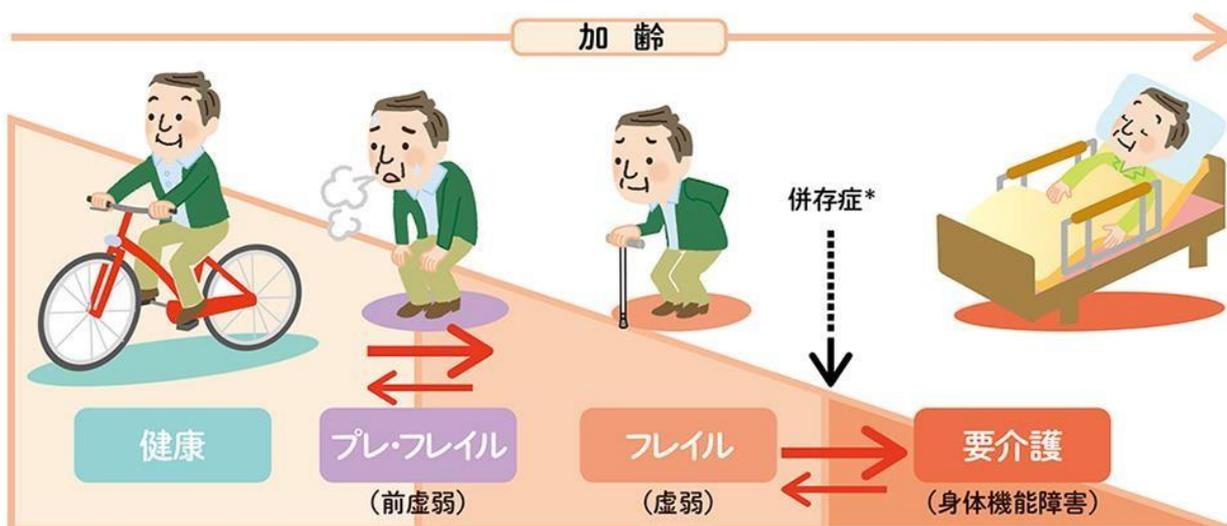


フレイル予防でイキイキ生活♪

新型コロナの影響で、運動不足を感じていませんか？
日頃、畑や通院で外出している人も、又は今回の件で
外出の機会が減ってしまった人も、これを機会に今一度、運
動について一緒に考えていきましょう。

フレイルって何??

フレイルとは「加齢に伴い筋力が衰え、疲れやすくなり
家に閉じこもりがちになる」など、年齢を重ねた事で
生じやすい衰え全般の事です。下の図のように、フレ
イルが進むと要介護状態になる可能性が極めて高いの
です。



フレイルから要介護状態にならない為に何をしたらいい
のか???

病院に行く??? 栄養をいっぱい取る???

まずは**運動をしましょう!!!**

難しいことはありません！テレビを見ながら、お孫さん
と一緒に今日からフレイル予防♪

貯金で長生きはできませんが、「貯筋」は元気で長生き
する為の最大の貯蓄です♪さあ今日からレッツ貯筋！！

！



使って貯めよう筋肉貯金

①ふとももの筋肉

脚の筋肉の衰えは全身の衰えにつながります。お布団の上でも大丈夫♪太ももに力を入れて筋力アップ♪



膝を伸ばしながら太ももに力を入れて枕をつぶす
5秒止める × 15回 × 左右

②ふくらはぎの筋肉

次にふくらはぎの筋肉を鍛えましょう！ふくらはぎは全身に血液を送るための大事な筋肉！心臓への負担を減らすためにもかかとを上げて筋力アップ！！！！



2秒でかかとをあげて2秒でかかとをおろす × 20回
※安全の為にイスの背もたれ等で体を支えましょう

運動教室のプログラムや立ち上げを支援します。
運動や介護予防に関する問い合わせは

添田町社会福祉協議会

健康運動指導士 大塚まで (0947-82-2600)



サークル紹介

野田 タイ・ヨガ体操教室

開催日：毎月第三火曜日
時間：19:00～20:00

6/23に野田公民館で行われているタイ・ヨガ体操教室に伺わせていただき、インタビューをさせていただきました。

Q1) 教室発足のきっかけは？

以前から「私たちも何か始めましょうよ」と声が挙がっていて、参加者の方が岩永先生の教室にふれ、私たちもやってみたいとおもった。

Q2) 会員数は？

現在女性10名程 町内広く参加者を募集中です。

Q3) 活動していてどうですか？

「姿勢が良くなった」「一人ではできないけれどみんながいるからできる」「始めて良かった」「日頃会えない人と会えるからうれしい」など

Q4) 教室参加者募集方法は？

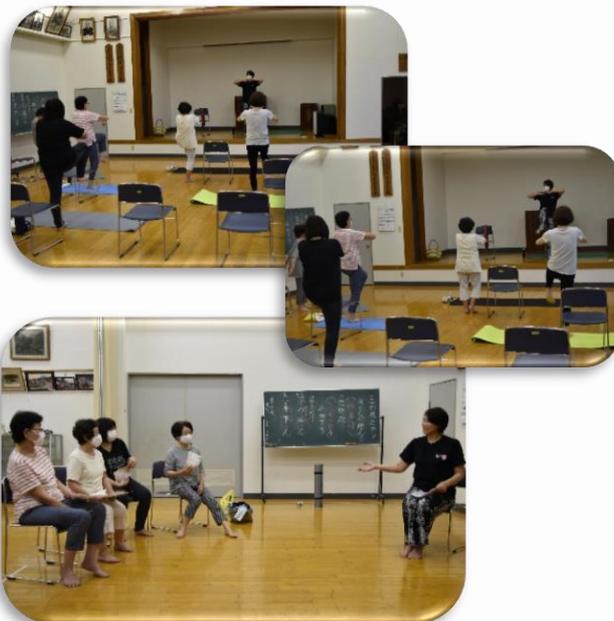
行政区全体に回覧板で募集しました。

Q5) 今後の目標は？

人数が増えれば月1回ではさみしいので増やしていきたいです。

Q6) アピールポイントは？

おもしろい・団結心



講師を務めていて頂いているのはタイ古式マッサージ、タオル体操インストラクターの岩永尚美氏です。
この教室では、ヨガの呼吸法を使いストレッチや筋力アップを目指した誰でも楽しくできる体操を行っています。

先生によるとこの会は一言でいうと「美しい・元気」だそうです。

できないこともたくさんあるけれど「やってみよう」と思うことが大切で前向きにチャレンジされている姿を見て、私の方が元気をもらっています。

お問い合わせ先

講師：岩永尚美 080-8737-3596
森山章子 090-3073-5488
國武カオル 090-5287-3080





紙面を担当したのは、私たち 「生活支援コーディネーター」です



さかもと まさひこ

坂本 勝彦

趣味は野球で、田川地区の社協のチームでキャッチャーをしています。最近 は筋トレとトレーニングにはまってまして3kgダイエットに成功しました。



しばた かずひろ

柴田 一博

今年4月に社会福祉協議会に入職しました。これから添田の方と一緒に頑張っていきたいと思っていますので、よろしく願いいたします。

私たちは住みやすい地域づくりに向けて活動しています。その中で今回、取材させて頂いた野田公民館で開催されている「タイ・ヨガ体操教室」を取材させて頂きました。取材は特集ページを設けておりますので、ぜひ一読してください！

今後、不定期ではありますがサークルやボランティア、少人数の集会の場など活動を紹介していきたいと思っておりますので、よろしければご連絡頂けると幸いです。

↓ご相談・お問い合わせ先はコチラ↓

添田町社会福祉協議会

〒824-0602 福岡県田川郡添田町大字添田1573番地
ふれあいの館そえだジョイ



0947-82-2600

【HP】<https://soeda-shakyo.jimdo.free.com>





添田町社会福祉協議会

