

地域の魅力 再発見！



# 地域ささえあい ニュース



こんにちは。千葉市生活支援コーディネーター 新千葉圏域担当の川上です。  
私は千葉市より委託を受け、**地域づくり・ささえあい活動**を推進しております。  
今回はきぼーる（千葉市中央区中央4-5-1）で行われている3つの運動を  
ご紹介します。すべて、どなたでも参加できますよ。



## 脳トレ健康クラブ

2016年の開始以来、口コミで広がり、現在は約30名が参加。**読み書き・計算等の個人脳トレと、歌・体操等**を行います。通うことが生活の一部になったり、参加者同士で親しくなったり…良いことづくし☆

初回から参加している90歳の方は友人から「元気だね!」と言われるそうです。クラブの効果かも?



### 今号のイチオシ!

## 元気かい?



椅子に座ってDVDを見ながら行う**ちばしいきいき体操**を中心に、身体と口の体操をしています。



参加者「体操が習慣になりました。楽しく通っています。」  
担当者「新たな仲間も大歓迎です。体操だけでなく、一緒に楽しく声を出しましょう!」

- 〈日 時〉毎週（月） 9:30~11:30  
※祝日休み
- 〈場 所〉きぼーる 15F ボランティア活動室1
- 〈内 容〉脳トレ、歌、体操、レク等  
第3（月）は専門職による体操指導
- 〈参加費〉月額 1,500 円
- 〈申 込〉 ☎090-2544-2952（大西）

- 〈日 時〉第1（月） 13:00~14:30  
第2~5（月） 10:00~11:30  
※祝日休み
- 〈場 所〉きぼーる 15F ボランティア活動室2
- 〈内 容〉体操、はっきりことばエクササイズ等
- 〈参加費〉無料
- 〈申 込〉 不要・直接お越しください

## ラジオ体操

千葉市職員がきっかけで始まりました。地域の方を含め、30名程が集まります。屋内のため、雨天でも安心。大型スクリーンの映像でお手本を見ながら、みんなで1、2! 体操の前後は、参加者同士で近況報告や情報交換をするなど、会話も弾みます♪  
どなたでも参加できますよ。  
Let's ラジオ体操!



### 耳寄り情報

## 千葉市の生活支援サイト

ごみ出し支援や交流会、体操教室、宅配等、生活に役立つ情報をインターネットで公表しています。ぜひご覧ください。

<https://chiiki-kaigo.casio.jp/chiba>

- 〈日 時〉毎週（木） 8:30~8:40  
※祝日、年末年始休み
- 〈場 所〉きぼーる 1F アトリウム
- 〈内 容〉ラジオ体操
- 〈参加費〉無料
- 〈申 込〉 不要・直接お越しください



〈出前講座の開催〉

いつまでも住み慣れた地域で  
安心して暮らし続けるためのヒント

地域づくりを考えるためのワークショップ（参加・体験型講座）を開催しました。

開催概要

日時 2019年8月 約60分  
場所 千葉市蘇我いきいきセンター  
参加者 千葉市内在住の65歳以上の方 計59名  
(1回あたり15名定員とし、5日間実施)

ワークショップ 目的

1. ちょっとした支えあいの大切さを実感すること
2. 自分にできる支えあい活動を知ること

ワークショップ 内容

ご近所さん支えあい体験 「ももこさん編」

ひとり暮らしのももこさんが抱える“ちょっとした困りごと”をご近所で支えることができるか、また、自分には何ができるかをカードゲーム方式で考えました。



素敵な笑顔で参加♪



気負わずできるカードゲーム方式

参観者の声

- 「年齢的に、私は助けをもらう立場よ。」と言いつつ、カードゲームが進行すると「あら、これくらいなら、私にもできるわ。」とご自分のできる支えあい活動を見つけていました。
- 「頼まれれば何でもできるわよ。」という頼もしい声！
- 「近い将来の困りごとに備えて、事前に地域の様々な情報を収集することが大切だと思うわ。」という感想もありました。情報提供も支えあい活動の1つですね。



皆さん、前向きで頼もしい！

支えたり、支えられたり…“おたがい様の関係”は、地域づくりの基盤です。このワークショップが、支えあい活動を始めるきっかけになれば嬉しいです。

お住まいの地域で参加・体験型講座の開催をご希望の場合は、川上までご相談ください☎

こんな時にはご相談ください

- **生活支援サービス**を紹介してほしい または 立ち上げたい。  
〔例：安否確認、高齢者向け配食サービス、外出時の付き添い、掃除・庭掃除・ゴミ出し・電球交換等の家事支援、日用品の宅配等〕
- **介護予防のための体操教室**を紹介してほしい または 立ち上げたい。
- 定期的に通ったり、楽しく**交流できる場**を紹介してほしい または 立ち上げたい。
- 現在おこなっている**地域活動を活性化**するためのヒントがほしい。

お気軽にご相談ください。千葉市の委託事業のため、相談・支援は無料です。

よろしければ  
ブログも  
ご覧ください♪

〈連絡先〉千葉市生活支援コーディネーター 新千葉圏域担当

電話番号：070-3100-6006 (かわかみ)

FAX 番号：043-216-2132

E-mail：[sc-shinchiba@koutokukai.sakura.ne.jp](mailto:sc-shinchiba@koutokukai.sakura.ne.jp)

ホームページ：<http://www.ichirin.or.jp/> ホームページからブログに移動できます

所在地：〒260-0031 千葉市中央区新千葉 3-10-20

社会福祉法人 煌徳会 特別養護老人ホーム 新千葉一倫荘

担当圏域：院内、春日、要町、汐見丘町、新千葉、椿森、道場北町、道場北、登戸、東千葉、弁天、松波、祐光

