

02 始めてみませんか?住民主体の「通いの場」

☎ 介護長寿課長寿健康係 ☎724-7111

「通いの場」とは…?

住民主体の運営による団体で、週1回以上集会所などに集まり、名取のご当地体操「おらほのなとりん体操～いきいきぴんぴんでいるために～」を中心とした介護予防と地域づくり活動を行っています。



わたしも地域の仲間といっしょに「通いの場」を立ち上げてみたい!

Aさん



それなら、地域包括支援センターに気軽にご相談ください!

地域包括支援センター職員

地域包括支援センターの職員が住民主体の「通いの場」の立ち上げをお手伝いします。

まずは グループの会合におじゃまして、介護予防の必要性について説明します。

みんなの機運が高まったら 「通いの場づくり」お試し講座で、実際の活動を体験します。

立ち上げが決まったら 「通いの場づくり立ち上げ支援事業」(全6回の講座)を実施します。

立ち上げ支援事業終了後 グループが自主的に活動できるよう、なとりん体操のDVDなどを進呈します。年1回の理学療法士による体力測定で、身体機能の確認ができます。

市内に21団体の通いの場があります



近所に「通いの場」があったら参加してみたいなあ…

Bさん



お近くの通いの場を紹介しますよ!

地域包括支援センター職員

| 地区 | 通いの場の名称 | 担当 |
|------|-----------------|---------------|
| 増田 | 村区地区 ひまわり | 名取東地域包括支援センター |
| | 本町地区通いの場 さくら | |
| 関上 | 大曲地区通いの場あおぞら | 名取南地域包括支援センター |
| 名取が丘 | 晩筒・西町内会 | |
| | 笑楽動会 | |
| | 箱塚つつみ町内会 | |
| | 箱塚2丁目小豆島親友会スマイル | |
| 館腰 | 亨昭会 | 名取西地域包括支援センター |
| | 堀内絆の会 飯野坂21 | |

| 地区 | 通いの場の名称 | 担当 |
|------|-------------------|----------------|
| 増田西 | 茜会 | 名取中部地域包括支援センター |
| | すわなごみ会 | |
| 愛島 | 元気な小豆島の会 | 名取西地域包括支援センター |
| | 万年青会 | |
| | 塩手らく楽会 | |
| 高館 | 野来 | 名取西地域包括支援センター |
| | 箕輪ふれあいクラブ | |
| ゆりが丘 | いきいきみどりの仲間 | 名取西地域包括支援センター |
| | どんぐりクラブ | |
| 相互台 | ゆりが丘一丁目ふれあいサロンバード | 名取西地域包括支援センター |
| | 通いの場元気アップ | |

詳しくは、お住いの地区を担当する地域包括支援センターへお問い合わせください。

名取東地域包括支援センター(担当:増田・関上・下増田) ☎784-0850

名取南地域包括支援センター(担当:名取が丘・館腰) ☎399-7570

名取西地域包括支援センター(担当:高館・相互台・ゆりが丘・那智が丘) ☎386-7225

名取中部地域包括支援センター(担当:増田西・愛島) ☎796-1503

取り組もう!介護予防・地域づくり!

広げよう「通いの場」～普通の暮らしを続ける筋力を維持しよう!

名取市介護予防サポーター養成講座を開催!サポーター23名が誕生しました!

●介護予防サポーターは、高齢者が住み慣れた地域でいつまでも自分らしく暮らしていくため、自ら健康づくり・介護予防に取り組むとともに、ご当地体操などを通して、住民主体の「通いの場」のサポートを行う介護予防の「担い手」です。

●介護予防サポーター養成講座は、平成25年度から毎年開催。今年は9期生が誕生しました。

●講座では、感染予防対策を講じたうえで、宮城県理学療法士会の坪田理学療法士より、運動効果のあるご当地体操「おらほのなとりん体操～いきいきぴんぴんでいるために～」の正しい運動方法、地域で運動に取り組むことの大切さなどを楽しく学びました。また、大橋管理栄養士と小齋歯科衛生士から、自分自身と地域の活動につながるフレイル予防のポイントを、熱心に学びました。今後は、介護予防サポーターとして、通いの場などでの活動にご協力いただきます。



名取市介護予防ゴールドサポーターが活躍しています!

介護予防ゴールドサポーターは、「通いの場」参加者の体力測定をサポートしています。平成30年度ゴールドサポーター養成講座修了者が、練習会などを通してスキルを磨き、活躍しています。

練習会の様子
講師の話に
皆さん真剣です

支援を提供する側、
受ける側
どちらも体験します

片足立ちの
測定をしています

通いの場で
体力測定をサポート
実践中!

