

みんなでつくる福祉のまちをめざして

◆期待される市民の取り組み

地域福祉の担い手として、まずは身近なところで声かけや手伝いなど自分がすぐに取り組めることを実践し、地域福祉活動へつなげていくことが期待されます。

◆社会福祉協議会の役割

地域福祉推進の中核を担う組織として、市と協働して地区あったか会議をはじめ、区長会や自治会、地区コミュニティ協議会、民生委員・児童委員協議会、ボランティア、NPO、福祉施設等との連携をさらに深め、計画を推進していきます。

◆期待される地域団体等の取り組み

市民に最も身近な組織である区長会や自治会、地区コミュニティ協議会、老人クラブ、市民活動を行うNPO等の団体については、市民が具体的な活動への第一歩を踏み出すきっかけづくりとしての役割が期待されます。

◆市の役割

全庁的な体制のもと、横断的な視点で各事業を実施するとともに、社会福祉協議会、地域で福祉活動を行う関係団体等と連携・協力を図りながら、計画を推進していきます。

第2次地域福祉計画・地域福祉活動計画を説明します

市の「福祉に関する生涯学習出前講座の充実」、社会福祉協議会の「社協の出前講座の実施」の事業において、「第2次地域福祉計画・地域福祉活動計画」を説明する出前講座を実施します。市の出前講座を希望される方（原則10人以上の団体・グループ等）は、社会福祉課社会福祉係（内線3221）へ。社会福祉協議会の出前講座をご希望の方（概ね5人以上の地域住民および団体等が主催する集会やグループ等）は、同協議会（☎23-2526）へ。

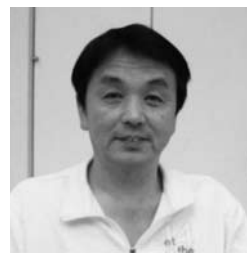
出前講座

介護予防コラム はつらつ★ワッキースマイル

毎回市内で健康づくりや介護予防の活動をしていられる方にお話を伺い、地域で、楽しくはつらつと暮らすための秘訣を探ります。

今回は、市内36会場の「はつらつ運動教室」で行っている「はつらつ体操」考案者の健康運動指導士・菅野隆さんです。

第1回 久喜市の「はつらつ」を創る



株式会社健康創研
代表取締役・
健康運動指導士
菅野隆さん

「はつらつ体操を行うことで、どんな効果が期待できますか。」

菅野 全身をほぐしてバランスよく機能向上させ、血液循環を良くすることで健康を維持する効果があります。

プログラムの中で、なにかひとつ自宅でもできるようなメニューをご紹介いただきたいのですが。

菅野 片足立ち足上げ下ろしをご紹介します。
① 腰に両手を当て(ア)、片足立ちになり、上げた足を45度(イ)から4秒かけてゆっくり90度(ウ)まで上げます。

② 次に、上げた足を4秒かけてゆっくり戻します(ウ→イ)。

③ ①、②を5〜10回行います。

④ 反対側の足について①〜③を行います。
このメニューは、バランスの向上と脚筋力の強化を図って転倒を予防する効果があります。転ばないように注意して、無理なく行ってください。

自宅での普段の生活の中で、介護予防を図っていくためにポイントとなるのはどんな点ですか。

菅野 介護予防においても大切なことは、固まって縮んでいる体をまめに動くことでは、ぐし、血液循環をよくすることです。それから、体のいろいろなところに意識を向けて動かすようにして、気持ちいい、快適な状態を感じることができるようです。

「はつらつ運動教室は比較的小さな会場で、養成講座を受けた介護予防ボランティアの「はつらつリーダー」が、ご近所から集まった参加者の方と一緒に会場を作っていますよね。」

菅野 そうなんです。はつらつ運動教室のもう一つの大きな特徴は、顔見知りの方たちの中で定期的な、継続的に体操を行えるようにしていることです。楽しいと生活自体が活性化しますし、ひいては街の活性化といえますか、笑顔の絶えない街になると思います。



写真(ア)



写真(イ)



写真(ウ)