

生活支援コーディネーター通信 (福地版)



福地地区の高齢者支え隊のニュースレター

本号の内容

**社会参加について考える
一人で運動より
みんなで遊んだ方が
健康長寿！？**

**地域の身近な相談相手
「民生委員・児童委員」**

**福地のニューイベント
「Nokisakiマーケット」**

**地域包括支援センター寺津福地
担当：伴（生活支援コーディネーター）**

電話番号：64-0002

所在地：西尾市平口町大溝77

Webサイト



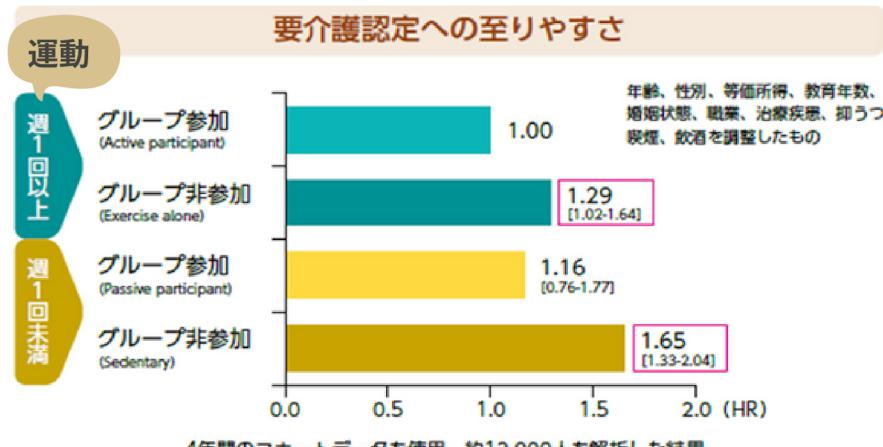
公式LINE



定年後、社会参加 してますか？

コロナ禍の影響もあり、一人で散歩や運動をしている方も増えているのではないでしょか。散歩や運動は健康のために行っている方が多いと思いますが、実は「頻繁に運動しても、グループに参加していないと要介護に至る可能性が高まる」って知ったましたか？

このことは、全国老人クラブ連合会のパンフレットに掲載されており「日本老年学的評価研究（JAGES）」の研究によって、組織活動の有効性が明らかになったものです。（下の表参照）



出典：全国老人クラブ連合会作成「組織活動は健康長寿の秘訣」より抜粋
さらに、2つ以上のグループに参加している方の方がより健康長寿だったという調査結果も出ているようです。

定年後、家で過ごす時間が長くなっているあなた！高齢者支え隊が社会参加できる場所をコーディネートしますので、まずは地域包括支援センター寺津福地へご連絡ください。

地域の身近な相談相手「民生委員・児童委員」

令和4年12月に一斉改選があり、新しく福地地区の民生委員・児童委員、主任児童委員の皆さんが決まりました。民生委員・児童委員は厚生労働大臣が委嘱する特別職の地方公務員であり、ボランティアとしてみんなが安全に安心して生活できる地域をつくる活動をしています。

困りごとや心配ごとをきいて、助けてくれる人や場所を紹介する「つなぎ役」として、子どもや子育ての困りごとから、ひとり暮らしの高齢者や障がいがある方の困りごと等の相談に乗ってくれる強い味方です。



福地のニューイベント 「Nokisakiマーケット」

憩の農園ファーマーズマーケットさんの軒先で開催しているマルシェ！

可愛いハンドメイド雑貨や海苔・漬物の販売、キッチンカーや出張ネイル・地域包括支援センターの出張相談など、たくさんの出会いが生まれる場所になっています。

月1回、金曜日に開催していますので、是非遊びに来て下さいね♪

開催予定は地域包括支援センターの公式LINEでも配信しますので、今すぐ友だち登録を！！

(表面のQRコードをカメラで読み込んでね)

