

「平取町ゆる元体操初級指導者講習会の開催」

平取町ゆる元初級指導者講習会を7月19日・27日に開催しました。

「ゆる元」とは、まる元（運動と脳トレを組み合わせた介護予防教室）のゆるやか版で、「楽しく」「安全に」「科学的な」運動プログラムに基づく運動方法を身につけ、交流サロン等で仲間と一緒に安全に行う活動です。

実技を含めた計6時間の講義を受講し認定試験を受け、無事26名の方がゆる元体操初級指導者となりました。

初級指導者は、今後、希望のあった交流サロン等に出向き、ゆる元体操を一緒に行いますので、ゆる元体操を行いたい団体は、ぜひ、平取町地域包括支援センターへご連絡ください。



「介護支援ボランティア養成研修会の開催」

介護支援ボランティア養成研修会を7月28日に開催しました。

新型コロナウイルス感染もあり、4年ぶりの開催となりましたが、新たに7名の方が受講してくれました。今後も、様々な場面で、ボランティアさんの活躍が期待されます。

（平取町介護支援ボランティア登録者数：計74名）



問合せ先：01457-2-3700（平取町地域包括支援センターほほえみ）

ささりんどう 支輪 Do だより

令和5年度 No.2
令和5年10月13日発行



ささりんどう

「支輪Do」とは、町章の笹竜胆をモチーフに、住みなれた平取町で元気で生活を送るために、みんなが支えあい、助け合いの輪を広げ活動する（Do）という想いを込め、「支輪Do協議会」という話し合いの場を設けています。

今回は、「高齢者が家庭菜園で作る野菜の販売会」と「ゆる元体操初級指導者講習会」「介護支援ボランティア研修会」についてご紹介します。
また、いつでも閲覧できるよう町のホームページにも掲載しています。

発行：支輪Do協議会

「日常生活圏域ニーズ調査からみてきたこと」

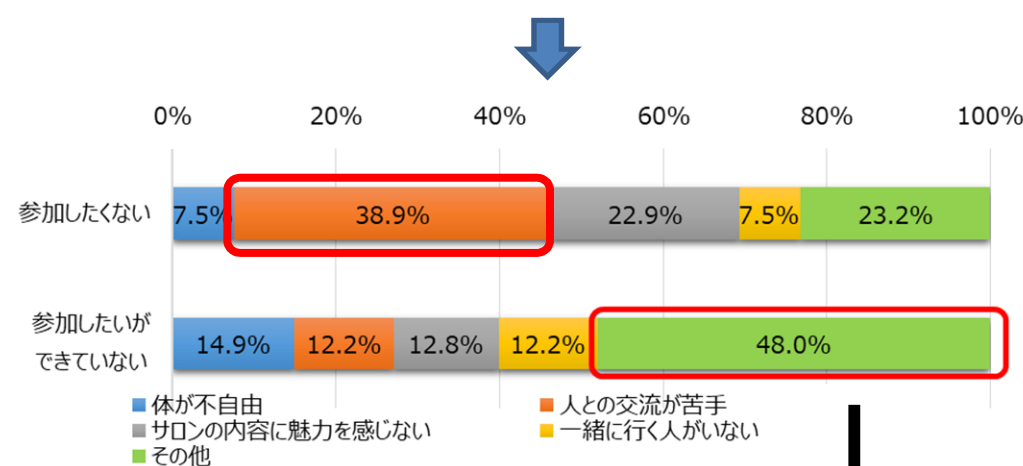
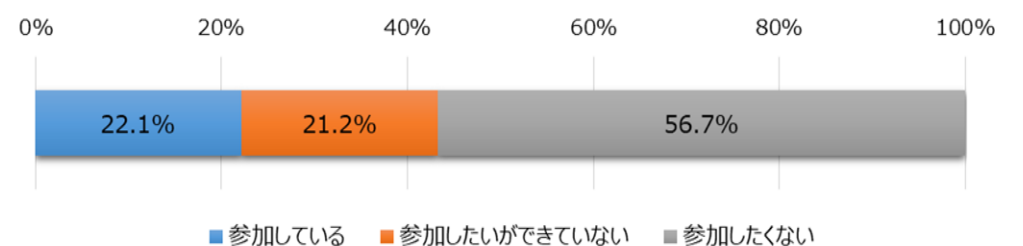
※ 日常生活圏域ニーズ調査とは、3年に1度、65歳以上の町民を対象に、からだを動かすこと・地域での活動などに関する項目を聞き取り、地域の抱える課題を把握することを目的に実施するアンケート調査です。

平取町では、日常生活圏域ニーズ調査を今年の2月に実施しました。

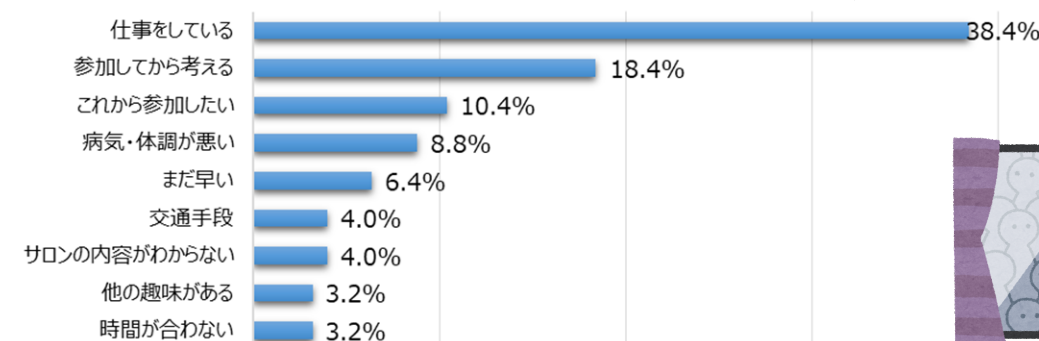
（対象者：1,403名、回答者：941名、回収率：67.1%）

その中で、「交流サロンに参加したいですか？」という問いの結果、「すでに参加している」22.1%、「参加したいができない」21.2%、「参加したくない」が56.7%という割合でした。

「参加したいができない」理由として、「仕事をしているから」が最も多く、「参加したくない」と回答した方の多くは、「人との交流が苦手」という結果になりました。



「その他」の内訳



「人との交流が苦手な人」へのアプローチ方法

平取町の介護予防を推進するためには、「人との交流が苦手な人」も自宅等で、身体を動かし、社会とつながる仕組み（介護予防）が必要となります。

家庭菜園を行っている高齢者は多く、また、せっかく作った野菜を余らせているという話をよく耳にします。

そこで、その野菜を有効活用したいと思い、今年度、右記の取組み（野菜販売）を企画しました。



「高齢者が家庭菜園で作る野菜の販売」in びらとり温泉

紫雲古津交流サロン・びらとり温泉ゆからの協力を得て、びらとり温泉ゆからで、家庭菜園で作った野菜を販売しました。

開催日：8月24日（木）

出品者：紫雲古津交流サロン参加者

販売場所：びらとり温泉ゆから

売上額：4,500円

報酬：温泉入浴券 3セット（売上金と交換しています）



びらとり温泉ゆから 山田支配人の感想

町内・町外のお客様にご購入していただき、野菜はほぼ完売しました。また、詰め放題で販売したこともあり、大変好評でした。来年度も、この取組みがあれば、ぜひ協力したいと思います。

※ 野菜は、個人での出品ではなく、交流サロンとして出品しております。

「高齢者が家庭菜園で作る野菜の販売」in ふれあい広場

まる元参加者の協力を得て、社会福祉協議会主催のふれあい広場で野菜販売を行いました。

開催日：8月26日（土）

出品者：まる元参加者

売上額：24,350円

野菜販売 当日の様子



まる元の参加者やボランティアさんの協力を得て販売しました

「まる元参加者からのアンケート結果より」

野菜を出品してくれた、まる元参加者11名にアンケートを行いました。

作った野菜の行方



アンケート結果から、自分で食べきれずの野菜を作っている人はおらず、人にあげたり、腐らせてしまっていたことがわかります。

今後、高齢者の活動支援のポイントとして、この余ってしまう野菜を販売できる場を作り、社会とつながる仕組みを支輪Do協議会で検討していきたいと思ひます。

来年度の参加協力

