

令和7年12月

阿弥陀地区支え合いづくり協議会 会長:田部 稔  
事務局:高砂市社会福祉協議会 地域福祉課  
第2層生活支援コーディネーター:小西  
電話 079-443-3725



### 「生活支援体制整備事業」について

地域の支え合いの体制づくりを推進していくための事業です。阿弥陀地区支え合いづくり協議会では、各種団体のみなさんと情報を共有し、つながりを大切にしながら、生活支援コーディネーターと一緒に住み相互に助け合う「仕組み」を考えています。

阿弥陀地区では、住民有志による助け合い・支え合いが始まっています。

魚橋北「ねこの手」、阿弥陀南「助っ人マン」、魚橋南「助け人」が発足し、移動支援として「あみだ つなGo」が試験運行しています。



阿弥陀地区支え合いづくり  
協議会役員会の様子

#### 福祉推進委員会 R7.6.25 取材



認知症について知識を  
深めました。



魚橋南「助け人」池内氏が助け  
合いの活動を紹介しました。



介護保険制度について  
学びました。



ふれあい夏まつり R7.8.2 取材



生活支援コーディネーターが、いきいきサロンや地域での助け合い、各種団体の取り組み等に伺います。まだ、お会いできていないグループがありましたら、連絡くださいますようお願いいたします。

# 阿弥陀地区いきいき百歳体操グループを紹介します

長尾 長寿会



自治会が主催となり新グループを立ち上げました。(R7.9.25 取材)



生石 101

魚橋イキイキクラブ

陽だまりジバークラブ



魚南会

皇帝ダリア

南池クラブ



## いきいき百歳体操ってなあに？

いきいき百歳体操は、おもりを手首や足首につけて椅子に座って行う筋力体操です。  
おもりは調節可能なのでその人の筋力や体力に合わせて行うことができます。  
筋力がつくと、「立ち上がる・物を持ち上げる」など、日常の動きが楽になります。

いきいき百歳体操を始めるには

- ・3人以上集まって、週 1～2 回体操のできる方は誰でも始められます。
- ・体操に必要なおもりとバンドは、立ち上げ支援終了後に、無料でお渡しします。

準備していただくこと

- ・体操ができる場所の確保  
(自治会館や地域交流センターなど)
- ・背もたれ付きのイス
- ・DVDを見る機械

【問い合わせ先】

高砂市地域包括支援センター(認知症相談センター)  
TEL079-443-3723

【受付時間】月～金(祝・年末年始を除く)

午前8時 30 分～午後5時 15 分



# 阿弥陀地区 いきいきサロンの活動を紹介します

各町で、ふれあいいきいきサロンが開催されているのをご存知でしょうか。  
住み慣れた地域で健康で楽しい生活を送っていただくことを目的として仲間づくりや交流の場づくりをすすめ、孤独感の解消や閉じこもり防止など介護予防の推進を図る活動です。

## 北池いきいきサロン



老人クラブの方が手作りしたお手玉を使って、歌に合わせてお手玉送りやキャッチごっこを楽しめました。笑い声が絶えない温かいサロンでした。(令和7年10月18日取材)

## 魚橋南いこい喫茶



## 中通いきいきサロン



## 長尾あったかサロン



## 西下台椿寿会





# 移送支援「あみだ つなGO」



日常生活における外出において、自力で車や公共交通機関を使用することが難しいために、目的地までの移送に困られている地域住民に対し、住民相互の支え合いを基本とした移送支援として、令和6年12月からボランティア有志による、移送支援「あみだ つなGO」の試験運行を開始しています。(阿弥陀地区支え合いづくり協議会が実施主体として運営しています。)

## 会員募集

送迎は高砂市内に限りますが、通院、買い物等にお困りの方は、是非ご利用ください。

**対象(下記の条件をすべて満たす阿弥陀地区在住の方)**

- ① 65歳以上の自力では通院や買い物に不安がある方
- ② 杖などを使いひとりで歩くことができる方
- ③ 身の回りのことを自分でできる方
- ④ 要支援相当の方

**運行日時**

毎週月曜日から金曜日 8:30~16:00 頃(祝日、年末年始を除く)

**会費**

半年 6,000 円(往復×1回/月・片道×2回/月)※1回ごとの料金は不要です。



## 運転ボランティア募集

お仕事を退職された方、空いた時間を有効に活用したい方、地域に貢献したい方、車の運転が好きな方、話をするのが好きな方など、運転ボランティアしてみませんか？

**募集人数:** 若干名

- ・自動車運転免許をお持ちで、75歳以下の持病のない方
- ・阿弥陀地区移送実施目的に賛同いただける方

**活動希望日:** 月曜日から金曜日

(週1日から活動できる方、半日でも可)

**活動時間:** 朝 8:30 から夕方 16:00 頃(うち数時間)

(細かい時間は、コーディネーターとの相談になります)

**車両:** 高砂市社会福祉協議会の軽自動車

**損害補償:** 車両保険の範囲内での補償



【問い合わせ】阿弥陀地区支え合いづくり協議会 鈴木 利信 090-1131-4731

