

# 北浜地区支え合いづくり

## ニュース 5号

令和7年2月

北浜地区支え合いづくり協議会会長: 嶋津 耕作  
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

高砂市内には、担当の

**生活支援コーディネーター**がいます！

北浜地区担当  
小西です。



住み慣れた地域で  
安心して暮らせる  
地域づくりを、一緒に  
考えていきます！

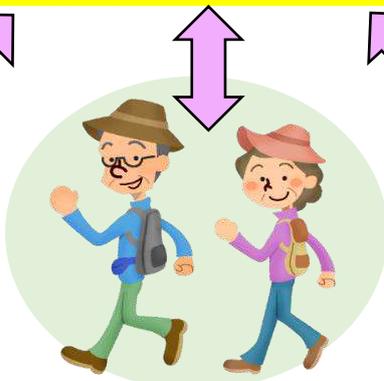


地域に出向き、  
みなさんの活動や  
困りごとを把握し、  
暮らしやすい地域  
づくりを支援します！

生活支援コーディネーター



地域の課題や困りごとなど  
生活支援ニーズの把握



サロン・通いの場など  
居場所づくりの支援



各種団体との連携

### ～「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。

北浜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

一緒になって、住民相互に助け合う「仕組み」を考えていきます。



地域のこと  
お気軽にご相談  
ください。



北脇「つたの会」が、たかさごチームオレンジに認定されました。(令和6年11月16日)



**「チームオレンジ」**とは、※認知症サポーターステップアップ講座を受講した認知症サポーターが、支援チームを作り、認知症の人やその家族の支援ニーズに合った具体的支援につなげる仕組みのことです。

※**「認知症サポーター」**とは、認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人やその家族を温かく見守る応援者のことです。

養成講座を受けることで認定され、地域で認知症の理解を深めたり支援活動を行ったりします。認知症サポーターが増えることで、認知症になっても尊厳を持って生活できる社会づくりが進みます。



## いきいき百歳体操ご存じですか？

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） TEL 079-443-3723

【受付時間】月～金（祝・年末年始除く）午前8時30分～午後5時15分

いきいき百歳体操のグループを紹介します。



西浜  
さつき



西浜  
B.B



北脇  
えがお



北脇  
つつじ



牛谷団地  
ユークラブ



牛谷団地  
グランマ



牛谷  
高齢者の集い



牛谷東  
虹の会

# 北浜地区の活動を紹介します。

## 西浜



夏祭り

のじぎくカフェ

いきいきサロン

## 北脇



夏祭り

いきいきサロン  
(つたの会)

## 牛谷



敬老のお祝い

牛谷高齢者の集い

## 牛谷団地



敬老訪問

牛谷団地カフェ

「なかよし明友会」誕生日会

## 牛谷東



虹の会(歌の会)

いきいきサロン

## 第10回 北浜ふるさとまつり



大盛況でした!  
(R6.11月17日  
取材)



令和7年も、いきいきサロンや地域での活動に伺います!