

# てとてとて



～私がささえる地域でささえる～

この「てとてとて」は東大和市民のみなさんが高齢になっても安心して暮らせるための情報紙として発行します。地域でやりがいをもって活躍できる場を創りだすことを目的に、介護予防につながる活動、そして支え合いの活動など様々な地域の取り組みや情報などをお伝えしていきます。

この広報紙は、市民のみなさん一人ひとりが手を取り支え合うまちづくりを目指して「てとてとて」と名付けました。



表紙：サロン 光ヶ丘オープンカフェ  
※活動の詳細については次ページをご覧ください

発行 東大和市

担当 高齢介護課 TEL 042-563-2111 (内線1171)

問合せ 東大和市社会福祉協議会

住所 東大和市中心3-912-3 HP <https://www.higashiyamatosyakyou.or.jp>

TEL 042-564-0012 FAX 042-564-3680

## 生活支援体制整備事業ってなあに？

支援を必要とする高齢者の増加や少子化による支え手の減少が進む中で、医療や介護の専門職によるサービスだけでなく、地域の支え合いによる生活支援への期待が高まっています。このような背景の元、生活支援体制整備事業は、**「介護予防」を重視しながら、住民主体で助け合い・支え合い活動ができるような「地域づくり」に取り組むものです。**

東大和市では**生活支援コーディネーター**を配置し、市民のみなさんと一緒に、住民主体による生活支援・介護予防サービスの充実が図られるよう身近な地域での支え合いを推進していきます。

ご近所のAさんが最近足腰が弱くなって、ゴミ捨てが大変そう。

みんなで日替わりでゴミ捨てを手伝うのはどう？

それなら一人の負担も軽くて済むわね。



そういえば、Bさんも大変だと言ってたわ。



このように、一人で何かをするのは大変ですが、**数人集まることで誰かを支えることができます。**他にも、「電球交換」や「買い物」などのちょっとした支え合いや、外出のきっかけとなる「サロン」「食事会」「体操」などの集いの場を創ることなども求められています。**「何かを始めたいけれど…」 そんな時にはぜひ、生活支援コーディネーターにご相談ください。**

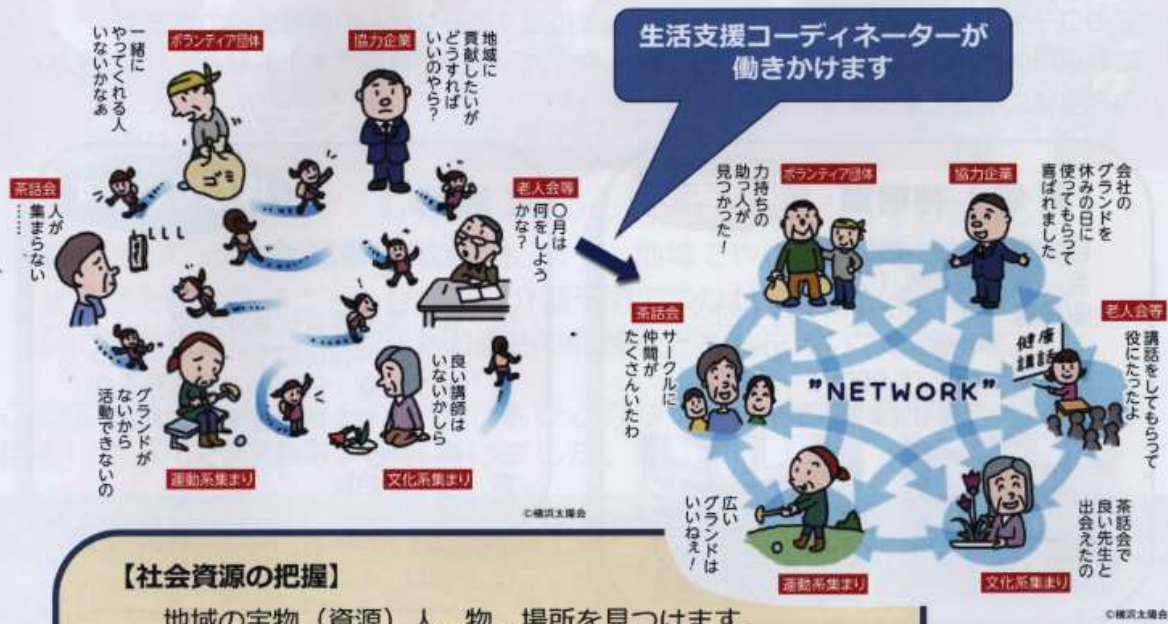
### 表紙の活動紹介 ～光ヶ丘オープンカフェ～



活動日：毎月第2土曜日  
(雨天中止)  
時間：10時～12時  
活動場所：第一光ヶ丘公園

地域住民が交流しふれあうことで、高齢者の介護予防と孤立化防止を目的とした「光ヶ丘オープンカフェ」も5年目。高齢者が集まりやすい第一光ヶ丘公園で、毎月第2土曜日の午前中に開催。公園に準備した椅子に座りながら、東大和市元気ゆうゆう体操等の軽いリズム体操後、お茶・コーヒー及びお茶菓子での茶話会、ハーモニカに合わせた合唱、楽しいレクスポーツで親睦を深めます。参加するのが待ち遠しい人が多く、常に50名ほど参加し、地域内の顔見知りも多くなり、生活不安の解消に繋がっています。

# 生活支援コーディネーターの取り組み



- 【社会資源の把握】**  
地域の宝物（資源）人、物、場所を見つけます。
- 【担い手の育成・発掘】**  
地域のために活動してくれる方を探します。
- 【生活支援ニーズの把握・共有】**  
地域でどんな活動が求められているか、情報を集めます。
- 【困りごとに対する情報提供】**  
お役に立てる情報を地域のみなさんにお伝えします。

はじめまして！  
生活支援コーディネーターです！



- |                                      |                   |        |
|--------------------------------------|-------------------|--------|
| 第1層コーディネーター                          | 東大和市社会福祉協議会       | 山中 陽子  |
| (市内全域担当)                             |                   |        |
| 第2層コーディネーター                          | 高齢者ほっと支援センター いもくぼ | 長谷川 栄司 |
| (多摩湖・芋窪・蔵敷・奈良橋・湖畔・高木・狭山・上北台1、2丁目 担当) |                   |        |
|                                      | 高齢者ほっと支援センター きよはら | 吉川 敏恵  |
| (清水・仲原・向原・清原・新堀 担当)                  |                   |        |
|                                      | 高齢者ほっと支援センター なんがい | 岡部 誠   |
| (上北台3丁目・桜が丘・立野・中央・南街 担当)             |                   |        |

## 情報交換のページ

このコーナーは、活動したい市民のみなさんと応援するみなさんの情報交換の場です。活動場所の他、「こんな応援ができます！」や「パソコンが得意です！」など、みなさんの力を地域に役立ててみませんか？

### 【新堀】神明湯 **使えます**

目的：サロン活動など  
会場：脱衣所（2か所）  
曜日等：月・火・水 / 月1回  
午前  
費用：1回 1,000円 / 団体  
（費用は会場利用料です）



### 【蔵敷】 **探しています**

#### 体操ができる会場

団体：多摩整骨院体操教室  
目的：無料体操教室  
日時：土曜・日曜のどちらか希望  
時間：1～2時間程度  
会場：椅子、冷暖房あり。  
費用：要相談

### 【芋窪】 **使えます**

#### プラチナヴィラ東大和

目的：特に制限なし。要相談  
会場：多目的室（90㎡）  
曜日等：基本、日曜  
費用：なし



### 【立野】気まま館 **使えます**

目的：サロン活動など  
会場：フレンドシップ（喫茶）  
曜日等：毎日 12時～3時  
費用：利用料無料。  
要ワンドリンクオーダー（有料）



このコーナーでは様々な情報をお伝えします。掲載内容の詳細や掲載希望の方は、お気軽にお申し出ください。



お問い合わせは  
東大和市社会福祉協議会  
042-564-0012まで  
担当 山中

#### 編集後記

はじめまして！この「てとてとて」を発行するにあたり多くの方のご協力をいただき創刊することができました。この広報紙は市民のみなさんとともに創り上げて行きたいと考えております。ぜひ、ご意見・感想をお寄せください。  
生活支援コーディネーター一同、力を合わせて頑張っていきますので、今後ともよろしくお祈りします！

第1層 生活支援コーディネーター 山中 陽子