

9時20分 南街公民館202に集合

参加者名簿 次第(本日の流れ確認)当日の配布資料

役割

司会 (x x さん)

受付 (x x さん)(橋本さん)(配布資料)

会計 (x x さん) お茶菓子(x x さん) 番号札(岡島さん)

カメラマン (x x) 施設設営(全員)

参加者の詳細は以下になります。

性別 男性 2人 女性 15人 合計 17人

配布資料 「地域交流の場ぽつぽつへようこそ(書記シート)」

「健幸いきいきガイドブック改訂版」

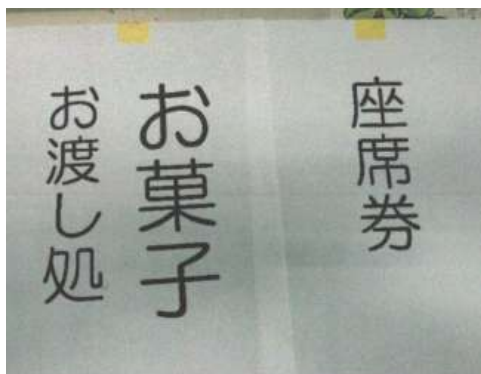
「ゆうゆう体操街路樹案内チラシ」

「地域交流の場ぽつぽつ 5月22日の案内チラシ」

実際の状況を報告致します。

全体の様子





こちらが、今回構成員で準備した「案内札」です(テーブルに貼ってある写真無くてすみません)。参加者目線で「見やすい」表記です。「受付」→「参加費」→「お菓子」→「座席券」とスムーズな流れで移動出来ました。

今回初めての企画「座席券」が楽しみの1つになりました。

今回は「ぼつぼつ」交流会になります。

講義形式での開催が続きましたので「参加者に心行くまで交流してもらおう」を目的と説明しました。

また、日頃よりぼつぼつ隊の活動の理解と協力、参加頂いたことに感謝を伝えました。

今回司会の x x さんになります。



事前に台本を考えたと聞いております。

第2層協議体「ぼつぼつ隊」の説明も毎回しております。

カメラ撮影と、インスタグラムの投稿の許可も確認しました。



沖さんより情報提供頂きました。

カフェ街路樹の場所を活用し、ゆうゆう体操を実施していきます。

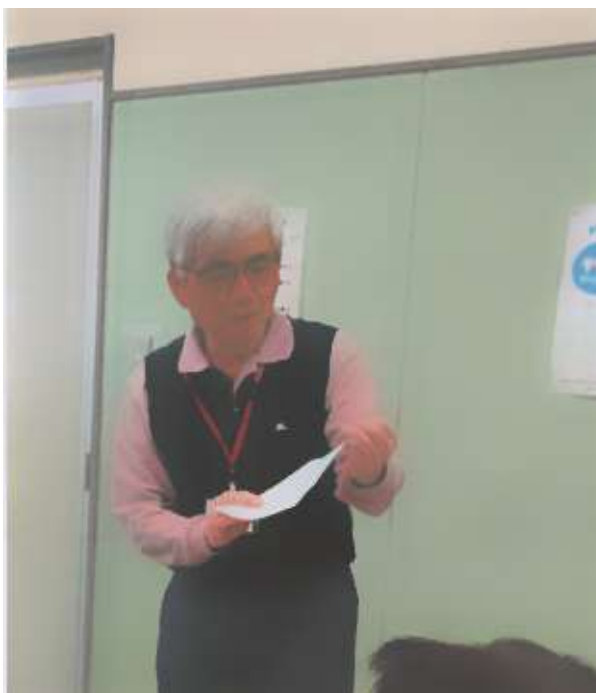
4月28日開催の説明会の案内をしました。

地域交流の場ぽつぽつに毎回参加頂いてる方・ぽつぽつ隊の活動の理解を頂いている方から参加に繋がっていけばと思います。

交流会では荒畑さんが作成した「書記シート」を使用します。

『必ず答えを出すという目的ではありません』

と説明をしました。また全てを答えなくても良いと付け加えて説明しています。



地域交流の場「ぽつぽつ」へようこそ

2026.4.24

今日は参加していただきありがとうございます。
 このところ「認知症」をテーマに地域交流の場を開いてきましたが、講師の方のお話を聞くというのを中心とする講演会形式でした。
 今日は参加者の交流を中心とする座談会形式で行います。ここではざっくりぼらんにおしゃべりをして下さい。と言っても、テーマがある程度提示した方が良いでしょうから参考までに挙げてみます（とらわれる必要はないですよ）。
 おしゃべりを通して理解を深めたり実践出来たら良いですね。
 ① 介護予防の為に取り組んでいることや心掛けていること、
体力を維持する為にしていることは、

こころの健康を維持する為にしていることは、

脳の機能を維持する為にしていることは、

栄養（食事）や休養の取り方で気をつけていることは、

社会（地域など）上の関わりを維持する為にしていることは、

② もしもの時に備えて知っていることや知りたいこと。
介護保険制度について、

施設について、

福祉について、

交流会の様子です。参加者の表情をご覧ください。



約 80 分の交流が続きました。

途中休憩を挟みましたが「話が盛り上がっている」ており会話がやむことがない状態でした。
ドアを開放し「換気」をしました。

各テーブルでは、どんな話で盛り上がったのでしょうか？

各グループの発表を聞かせて頂きました。





各グループの発表

- ・介護保険では対応が出来ない事が課題と感じ訪問介護事業所を立ち上げた。
「フリーランス介護士」としてサービスの内容を話してくれた。
東大和市は以前「村」だった。畑が多かったが、今は都市に変わった。
 - ・体力を維持する為に、ゆうゆう体操を始めてみる事にした。
毎朝1時間散歩している。→食事が美味しい。
脳トレの為に「健康マージャン」を始めた。
3店舗のスーパーの値段を比較して買い物している。
 - ・笑うようにしている。→笑いをメインにしたサークル？はあるのか？
「笑いヨガ」「大きな声で笑うサークル(小平)」と参加者より情報提供あり。
他、歌のサークルの情報が欲しいとの声も。
→「つつじ音健サロン」「ヴォガーレよりみち」「南街公民館での住民活動」
との情報提供が挙がった。
 - ・体力維持の為に「ロンド」に行っている。
独りで歩く(20分)。太極拳をやっている。
心の健康を維持するために「外で他人に会う」「優しい人と接触をする」
寝る前に「録画した笑点を観る」
人との繋がりを保つ。完璧を求めない。
介護保険と医療保険の繋がりに不満がある。→改めてテーマにしていく。
- 以上、たくさんの意見を頂きました。
各グループの発表に、他グループからの提案も飛び交う所が良かったと感じます。
次回は「知っておきたい介護保険施設の基礎知識」になります。
参加者が気になるテーマの1つになると思います。
世の中、色んな情報飛び交いますが、何事も「正しい知識」を学んでいきましょう。