

令和2年 10月号 上砂川町ケアサポーター レポート

華の金曜日 コスモスの会

ウォーキング・パレードを経て、鶺本町の有志が企画して始まった、見守りポールウォーク「コスモスの会」。

その初日は残念ながら小雨模様でしたが、ラジオ体操を屋内で行った後、急遽設定した短いコースでポールウォークも行いました。



事前の作戦会議で、すでに「気になる方」の住居に沿ったコースの設定も行われています。あとは天候と体調と、その日の気分に合わせて楽しく実施できると良いですね。

また他の地域からの参加者も、とても多かった印象です。少しずつ無理のないスピードで、各地域に広まっていくことを期待しています。

今後も、毎週金曜日13:00～、鶺本町生活館にて実施されます。

東山 屋内ポールウォーク

これもまたパレードをきっかけにケアサポーターの皆様がアイデアを出して始まった、東山の屋内ポールウォーク。

高齢者住宅の長い廊下を活用して、とてもユニークな形になっています。

周回コース6周でおおよそ1km(約1,500歩)、周回数を数えるカウンターもサポーターの皆様で準備して行っています。

また、天候に左右されずに自分のペースで続けることが出来るので、冬期間の運動不足解消にも役立ちます。実際に、普段は1本杖で体を斜めにして歩かれている方が、背筋を伸ばしてシャンシャンと歩いていたことはとても印象的でした。

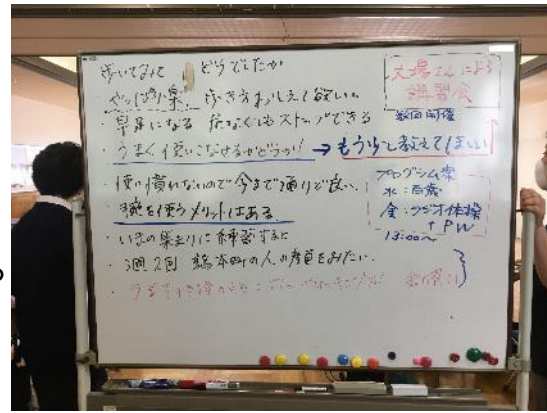
今後も、毎週金曜日 9:00～、高齢者住宅内にて実施されます。

裏面へつづく



住民主体の花が咲き始めた！

二つの活動の共通点は、どちらもケアサポーターが企画も実施も担っているという事です。役場や社協は、徹底してサポート役に回っています。主体はサポーターの皆様です。「住民主体」と口で言うのは簡単ですが、今のかたちに辿り着くまでには本当に色々な事がありました。



11月24日(火)13:30より、町民センター大ホールにて、さつき会(上砂川町認知症老人と共に歩む会)定例会が行われます。

ケアサポーターのイベントではないのですが、そこで今までのケアサポーターの歩みについてや、これからの上砂川町に期待する事などについて、不肖ながらイサハイがお話をさせて頂くことになりました。

ご都合が宜しければ是非お気軽にご参加下さい。

(問合せ・申込先： ☎ 62-2222 福祉課保健予防係 小林 11/17迄)

11月のケアサポーター関連イベント

| 日程 | 内容 | 場所 | 時間 |
|-----------------|-------------------------------|------------------------|------------------------------------|
| 11月6日(金) | 百歳体操 全町大会 | 町民センター 大ホール | 10:00~11:30 13:30~15:00 |
| 11月16日(月) | カフェまちなか | 中止 | |
| 11月18日(水) | いっしょに あそぼ! | 認定こども園 ふたば | 10:00 ~ 11:00 |
| 11月20日(金) | よってけ場 | 中止 | |
| 毎週火曜日 | ぷちもえ | 町民センター (送迎あり) | 9:00 ~ 11:30 |
| 毎週金曜日 | 東山ラジオ体操& 屋内ポールウォーク | 東山高齢者住宅 集会所 | 9:00 ~ 10:00 |
| 毎週金曜日 | 華の金曜日コスモスの会 見守り ポールウォーク | 鶺本町生活館 | 13:00 ~ |
| ※各地区 およそ週1回 | 百歳体操 | 各地区の 生活館や集会所 | ※各地区で 異なります。 |

『今月の書籍』も、是非ご覧ください。