

北島町地域包括支援センターだより

なごみ

第13号

令和5年2月1日
板野郡北島町中村字上地23-1
TEL (088) 698-8951



北島町 いきいき百歳体操 教室一覧

元気で長生きできるように、「いきいき百歳体操（徳島版）」をやってみませんか？この体操は平成14年に高知市がつくった「筋力運動を中心とした体操」のことで、住民主体で行う介護予防事業として考案されたものです。その効果が話題となり、全国各地で広がりを見せています。北島町においても、定期的に仲間と集まり筋力運動を中心とした体操を楽しんでいます。

	地区	日時	場所
1	北村	毎週（火）10：00～（土）10：00～	北村西老人憩の家
2	鯛浜	第4（月）10：00～ 月2回（土）9：30～ ※各月により異なるので お問い合わせください	鯛浜西老人憩の家
3	鯛浜	毎週（月）13：00～	北島南老人憩の家
4	鯛浜	毎週（金）13：30～	鯛浜出口老人憩の家
5	中村	毎週（水）13：00～	栄通り老人憩の家
6	中村	毎週（水）10：00～	光風台老人憩の家
7	中村	毎週（木）10：00～	
8	中村	毎週（金）9：00～	
9	中村	毎週（木）13：30～	中村北老人憩の家
10	高房	毎週（火）10：00～（金）10：00～	東高房老人憩の家
11	太郎八須	毎週（土）16：00～	太郎八須東老人憩の家

（令和4年12月現在）

いきいき百歳体操（徳島版）ってどんな体操？

1. 映像を見ながらゆっくり体操を行います。
2. 体操時間は約30分～45分です。
3. 椅子を使って行うので安全です。
4. 筋力がついてきたら、おもりを使います。
5. おもりは自分で調整可能です。無理をせずに実施できます。
6. 準備運動、筋力づくり運動、整理運動で構成されています。

いきいき百歳体操を新たに自分の地域で始めよう！と思われる方もお待ちしております。



いきいき百歳体操に関するお問い合わせ 北島町地域包括支援センター ☎088-698-8951

北島町では、地域の中に健康や介護について相談できたり、学べたりする場所があります。

場所	内容	お問い合わせ
医療法人 修誠会 介護老人保健施設 敬愛の家	介護教室、健康教室の開催（偶数月）*1 認知症サポーター養成講座 *1 介護相談	(088)698-7778
社会福祉法人 緑樹会 グループホーム 癒音	認知症カフェの開催 *2 認知症サポーター養成講座 *2 季節行事へのご案内 *2 介護相談	(088)697-3788
社会福祉法人 友情会 グループホーム えんじゅ	認知症カフェの開催 *2 認知症サポーター養成講座 *2 季節行事へのご案内 *2 介護相談	(088)697-0757
社会福祉法人 樟風会 特別養護老人ホーム 吉野川荘	認知症カフェの開催（奇数月）*2 認知症サポーター養成講座 *2 介護相談	(088)698-3249
社会福祉法人 健祥会 地域密着型 特別養護老人ホーム 健祥会ライデン	認知症サポーター養成講座 出張講座 介護相談	(088)624-7701

*1 感染症流行の状況を見て再開予定 *2 感染症流行のため中止 詳しくは各事業所にお問い合わせ下さい

「大切な方への絆ノート」のご案内

最近、「人生会議」、「終活」という言葉を耳にすることが多くなりました。自分の思いに沿った、自分らしい生き方をしたいものですが、突然、自分の身に予期せぬことが起こる可能性もあります。そのような時のために、事前に自分の大切な人に、自分の思いを伝えておくことが大切です。

自分の生き方の思いについて、自分の大切な人と話し合うきっかけに、このノートを使っていただければと思います。

ご興味のある方は、北島町地域包括支援センター窓口までお越しください。また、北島町ホームページからもダウンロードできます。

お問い合わせ先 北島町地域包括支援センター（北島町総合庁舎4階）
TEL：698-8951





白熱しているじゃんけん大会



子ども達のハロウィンイベントの衣装



来場者にはお土産も準備している



本日のメニュー



(取材 海面)

『世代を超えた学びの体験』

参加しているボランティアの方達にも話しを伺った。「とにかく楽しい!」「この年齢になってボランティアができてと思わなかった」「みんなで団結できて色んな話が出る」と口を揃えて話す。チームワークよく作業をこなす真剣な眼差しやはじける笑顔が印象的だ。

運営メンバーの長岡優子さんは「最初は食の貧困の差をなくしたいという気持ちから始めた」と話す。子ども食堂を運営していくうちに、学習機会の乏しさや世代間交流の希薄さに気が付いた。おじいちゃんおばあちゃん世代と交流したり、英会話を勉強したりする機会を作ることで、様々な方面から子ども達を豊かにしたいという。北島子ども食堂あすなるの大きな特徴といえば、様々なイベ

もの遊びを企画した天羽修さんは「子どもにご飯を提供するだけではなく楽しんでほしい」と思った。特にじゃんけん大会は全力投球で臨んでいる。大人が真剣になると子どもも真剣になる。勝ち負けだけにこだわるのではなく、負けたら悔しいという気持ちも学んでほしい」と話してくれた。北島子ども食堂あすなるには、様々な地区の子ども食堂と連携するという展望がある。便利な世の中になっていく一方、忘れていた人と人との繋がりの大切さを改めて感じた。北島子ども食堂あすなるを通じて、新たな繋がりが見えてくる。

来た人を少しでも楽しませようと色々な工夫がなされている。じゃんけん大会等の子ども



アスワドさんのEnglish School



#11

きたじま ささえあい大図鑑

北島子ども食堂 あすなる

(北島町江尻防災施設)

令和4年5月21日、北島町江尻の防災施設2階集会場で「北島子ども食堂あすなる」が開設された。

運営メンバーの永井英彰さんが「北島町に恩返しをしたい」という思いから地元有志を集め、「北島子ども食堂あすなる」が誕生した。思いが人から人へと伝わり、ボランティアは今も増え続けている。

本日10月15日は、ハロウィンイベント、じゃんけん大会が行われた。また、はじめての試みで、徳島大学の学生ボランティアによる英会話教室も開催された。

『住民同士の繋がりがりとなる拠点になってほしい』

「子ども食堂を核とした集まりを増やすことが目標。子どもだけではなく、お年寄りにも来てもらえるようになりたい」と永井さん。高齢者にも生きがいがあるように寝たきりの予防にも繋がればいいと考えている。子ども食堂といえば、貧困に苦しむ子どもを対象としたイメージがあるが、北島子ども食堂あすなるに足を踏み入れるとそのイメージを覆す。子どもから高齢者、地域で暮らしている外国人の方達等、年齢・性別・国籍等の垣根を越えた様々な人達があすなるに集まっていく。



レシピはボランティアさんのアイデア。その時にある食材で考えている。



地域の方や企業等からの寄付された食材を使って調理する。



地域でささえあい活動をしている方、ぜひご連絡ください!

ささえあい活動や、集いの場、趣味の集まりなど、地域で活動されている方を募集中! また興味はあるけどまだ出来ない・・・という方も是非一度ご連絡ください。



問い合わせ先 北島町地域包括支援センター TEL: (088)698-8951

〒771-0203 徳島県板野郡北島町中村字上地 23-1(北島町総合庁舎 4F)

