

北島町地域包括支援センターだより



なごみ

第16号

令和6年2月1日
板野郡北島町中村字上地23-1
TEL (088) 698-8951



健康寿命キャラバン参加者募集!

「元気に長生き」目指すあなたは要チェック



参加無料

寝たきりや認知症になることなく、また健康上の理由で日常生活が制限されることなく生活できる「健康寿命」を少しでも伸ばしていくことは誰もが願うことです。

「元気に長生き」できる身体作りに取り組んでみませんか。
お友だちも誘って一緒に「今より元気に」なりましょう。

主催：徳島大学 人と地域共創センター

共催：北島町地域包括支援センター

対象者：北島町在住の方で、医師からの運動制限がなく、
歩行や立ち座り、運動に支障のない方。

定員：30名（先着順）

講師：田中俊夫先生（徳島大学 人と地域共創センター長・とくしま健康寿命からだカレッジ主任講師）
健康寿命マスター（徳島大学より資格認定を受けたからだカレッジ専門課程修了者）

回	日時	内容 30分のお話しと運動実技の組み合わせ
第1回	2月13日(火) 10:00~12:00	お話し「健康寿命を〇年延ばそう」(講師田中) 実習「良い姿勢・歩き方を作る、健康寿命を延ばす6つの運動」
第2回	2月19日(月) 13:30~15:30	お話し「生活習慣病・メタボリックシンドロームの予防・改善」 実習「健康寿命基礎運動6、メタボ解消運動」他
第3回	2月21日(水) 10:00~12:00	お話し「フレイル・ロコモティブシンドロームの改善」 実習「健康寿命基礎運動6、ロコモ解消運動」他
第4回	2月27日(火) 13:30~15:30	お話し「認知症の予防と運動」 実習「健康寿命基礎運動6、認知機能活性化運動」他

準備：運動のできる服装、飲料水、汗ふきタオル、ヨガマット（または大きめ厚めのバスタオル）

会場：北島町役場 6階大会議室（和室）

お申込み：北島町地域包括支援センター 電話 088-698-8951
(申込締切) 令和6年2月9日(金)

※基本的に全4回シリーズです。欠席は構いませんが1回のみのお申込みはできません。

お問合せ：プログラムの内容については徳島大学田中までお問い合わせください。(090-1327-8037)

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。

はーとカフェ吉野川荘

奇数月に開催

介護・認知症・健康などのお悩みや不安を、一緒にお話しませんか？

場所：特別養護老人ホーム 吉野川荘

連絡先：088-698-3249



介護教室 敬愛の家

2月25日(日) 10:00~11:30

テーマ：「今からできる誤嚥性肺炎予防」

～おいしく・楽しく・安全な食事を目指して～

場所：介護老人保健施設 敬愛の家 1階

連絡先：088-698-7778



令和6年度 きたじま介護予防教室のご案内

開催日：第4木曜

時間：11時~12時

場所：きたじま田岡病院 東棟3階 大ホール

対象者：北島町にお住まいの方

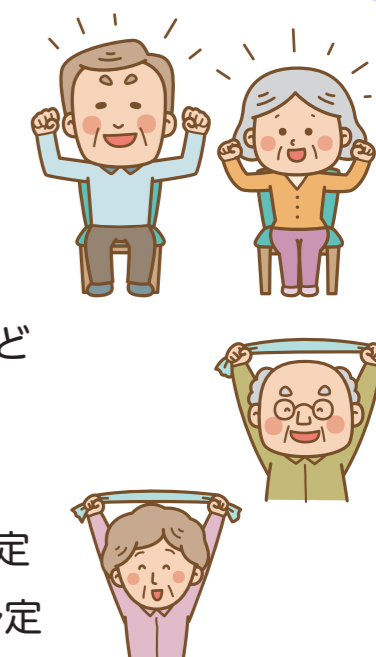
担当講師：理学療法士・作業療法士・言語聴覚士など

申し込み：予約制（前日まで）

講義内容：令和6年2月に

きたじま田岡病院ホームページに掲載予定

令和6年2月の介護予防教室のご案内予定



<申し込み・お問い合わせ窓口>

きたじま田岡病院リハビリテーション科 TEL: 088-698-0333

#15 北島つくりき子ども食堂

令和4年11月8日に北島の北校区で始まった『北島いきいき子ども食堂』。毎月第2火曜日の夜、近所の子どもたちや親子連れが境内の中にある、灯りがともった北島北老人憩の家に集まってくる。

代表を務める中野真由美さんが子ども食堂を開いたきっかけは、数年前に勉強会に参加して、地域での子ども居場所づくりが急務になっていくことを知ったことだった。開催できる場所を探すことや、一緒に活動するボランティアメンバーを募ることは苦労したが、北島町の過疎化を懸念して今すぐ始める必要があると思い、たとえ一人でもやろうという意気込みでスタート地点に立った。

しかし始めてみると、町を跨いだエリアからもボランティアさんが駆けつけてくれた。日中は仕事をしている方や現役の子育て世代の方など、忙しい合間をぬって力を貸してくれた。なかには、近所に家族からのサポートを十分に受けていない子どもさんがいたが、近いからこそ声をかけられなかったという経験が、ボランティアに足を運ばせるきっかけになった方もいた。今の地域には子ども食堂のような温かい場所が必要だという想いをもった方々によって、この北島いきいき子ども食堂が大切に守られている。

鳴門市からボランティアとして参加している、ほっさんこと、細川和久さんは石井町や美馬市、松茂町などにある複数の子ども食堂に参加しており、生活の一部になっているという。最初は泣いていた子が声かけを継続することで次第に馴染んでいき、笑顔を見せてくれたり、膝ののっけてきてくれたりするようになり、回数を重ねる度に関係性が深まっていくことを実感している。「大変なこともあるけれど、自分は今まで元気に生かしてもらったから、今度は未来を担う子どもたちを応援することで地域に恩返しをした。」という想いを言葉にしてくださいました。



『心が安らぐ場所に…』

北島いきいき子ども食堂が大切な居場所になっているのはボランティアさんだけではない。長男の林純慶君（3歳）と参加している溜衣さんは、昨年、北島町に引っ越してきたばかりで、県のホームページを介して近所で開催されている情報を知り足を運んだ。ご主人の仕事の都合で幼い息子と2人だけで食事をするのが多かったが、子ども食堂に通うことで顔見知りの関係もでき、一緒に賑やかに食卓を囲めることが本当に有難いという。

「こういう場所が月に一度でもあると、子育て世代の私たちのような存在にとって、心が安らぐ場所になるから本当に助かっているんです。」と、ボランティアさんにすっかり懐いている純慶君の微笑ましい様子を見ながら話してくださいました。



子どもたちにとっても友達との交流は嬉しい！！



県からの食材支援も食堂の運営には欠かせない



100食程度の盛り付けをこなしていく



子どもの笑顔は地域の宝もの



食事後の遊びコーナーでの楽しい時間

小さな子どもさんとお母さんやお父さん。小学生、部活帰りの中学生、家族や近所のご高齢の方など様々な年代や立場の方が憩の家に集まり、一緒に食卓を囲む。現代版のにぎやかな大家族はみんなの心にそっと、温かな灯りをともしている。

中野真由美さんは、このような居場所をこれからも大切に守り続け、地元の消防団などとも連携をしたいと考えている。顔見知りの関係をつくることで、分断されがちな地域をつなぎ直していくことが狙いだそう。

学校帰りや仕事帰りに立ち寄れる地域の居場所。世代を交えて言葉を交わす機会。日常生活に溶け込む子ども食堂が果たす役割は想像以上に大きい。



企業から提供してもらったケーキ



北島いきいき子ども食堂
代表 中野 真由美 さん



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)

