



# あま市支えあい情報

あま市支えあい情報では、市民のみなさまから教えていただいた地域の情報を紹介しています。  
「おたがいさま」を合言葉に、ささえ愛のタネを育て、広げていきましょう。

## 1 住民主体の移動支援情報交換会を開催しました！

### 今回のテーマ【移動支援】とは

公共交通の利用が難しい地区などで、免許を返納した方や一人暮らし高齢者などの移動の課題解決のため、地域のつながりと助け合いの力で解決していこうという活動です。全国で少しずつ広がってきています。



【講師】全国移動サービスネットワーク  
副理事長 河崎 民子 氏

全国各地の先進事例や活動にまつわる課題についてご講義いただきました。



有償ボランティアで買い物や通院の付き添いなどされている団体の方や、移動支援活動に興味のある方など、31名の方が集まりました。

## ～住み慣れた地域で自分らしく暮らしつづけるために～

### 参加者の感想



実際に活動している上で疑問に感じていた点などを知れて良かったです。

これからの未来のためにも互助活動の必要性が広められたらいいなと思いました。



### 生活支援コーディネーターより

初めての開催でしたが、率直な意見交換がなされました。「一緒に活動してくれる人がなかなか見つからない」「他地域での参考にできる事例から、今のやり方を見直してみる」など実際に活動されている方の課題を話し合ったり、これからのヒントをいただいたりしました。また、始めるためには市や社会福祉協議会に仕組み作りを手伝ってほしいという意見や、活動者を増やすために、ボランティアがもっと日常に広がっていく必要性を感じられた方などいらっしゃいました。今後も地域の活動者の思いを聞き取り、情報交換など引き続き検討していきたいと思います。



## 2 地域のお宝紹介

～あま市で見つけたつながり・支えあい活動～

暮らしの中にある自然な  
支えあいを「地域のお宝」  
として、紹介するね！



上萱津地域

### 上萱津いきいき体操教室

上萱津コミュニティ防災センターにて、毎月第1、第3水曜日の10時から「ささらの会」主催で上萱津いきいき体操教室が行われています。内容はストレッチや頭の体操、細胞を活性化するリズム体操、参加者同士の交流を兼ねた運動、リラクゼーションを兼ねたマット運動などを中心に行われており、参加者からは「笑いながらできるので毎回楽しみにしていて、長生きの秘訣になっています」といった声が伺えました。この活動は名古屋市で社会体育を教えていた代表者が、地域の方からの要望を受け、大学の同級生と共に、寝たきりや認知症予防に特化した体づくりをしたいという強い願いを込めて行っている活動です。

参加者とスタッフが笑顔で楽しく取り組むことにより、地域のフレイル予防に繋がっている点がすてきです。



この活動が地域のコミュニティとなっているので、利用者さんから続けてほしいと言われる限り、続けていきたいです。



スタッフの  
荒川恵美子さん(左)  
古賀麻友美さん(右)



乙之子地域

### なごみの会体操教室

乙之子集会所では毎月1回午後に、老人クラブの有志が集まり体操や歌、工作などのレクリエーションをされています。取材の日は男性7名も含めて20数名の方が参加されました。ラジオ体操の後は皆で机を出して、この日は塗り絵、合唱、その後はお茶とお菓子でおしゃべりを楽しみました。毎回1番に歩いて来られるという90歳代の女性は「家族や病院の先生、みんなのおかげで元気」と笑顔で話されました。男性参加者からは「おしゃべりは頭の活性化になる、体も動かせるから良い」と言われ他の男性も賛同されていました。

近所の人同士は一緒に歩いて、距離のある方たちは車で乗り合わせるなど、お互いさまの関係を自然に築かれている点がすてきです。



自分のためにと思ってやっていることに、みんなも楽しんでついてきてくれます。今日は楽しかったねと言ってもらえるのがうれしくて続けられています。



代表者の声



みなさまの身近にある、支えあい・助けあい活動（地域のお宝）を生活支援コーディネーターへ教えてください！後日、取材をさせていただきます。

【問合せ】本所 介護支援課 地域包括支援センター ☎443-4291

