～支え合いの輪プロジェクト 令和2年7月より開始!!～

住民主体の通いの場とは

住民主体の通いの場とは、地域住民が移動できる範囲内の公民館や集会場に定期的に集まり、サロンや体操、教室を行う場所のことです。活動を共にするだけでなく、地域コミュニティとして、お互いの心身の状態を確認したり、声を掛けて寄り合うことで見守り活動にもつながっています。

地域包括支援センターと市役所 生活支援コーディネーター（SC）が連携！

皆さんのお近くの通いの場をサポート♪

令和3年度SC
西浦正典
作業療法士

いきいき百歳体操 体験会

平成14年に高知県高知市が開発したおもりを使った筋力体操です。この運動は全国各地に広がっており、年齢で制限されることなく筋力をつけることができること、体操だけではなく地域のつながりが生まれることなど介護予防につながる多くの効果がみられています。

※2020.7.16 現在天理市内で19ヶ所開催されています！！

体操を続けている皆さんから喜びの声 続々!!

「階段が昇りやすくなった」「靴下を片足立ちで履けるようになった」
「夜中にトイレに行くときに杖がいらなくなった」
「スーパーの端から端まで歩けるようになった」 など

柳本公民館　体験会
9月14日（月）　10:00～

予約制となっています！！　定員 20名！！
お申し込みは　0743-63-1001　福祉政策課　まで

一般的な体操の指導

体の状態の相談

感染対策

私たちの地区やクラブ活動でも体操やサロン活動を実施したい！
という要望がありましたら、是非お声がけください♪

令和3年9月時点：新規立ち上げ17か所　体操実施通いの場総数41か所
その他、サロンや介護予防教室に出向き、運動機会の必要性をお伝えします

天理市生活支援コーディネーターの活動報告はこちらから⇒ Facebook　Instagram

生活支援体制づくり
天理市生活支援サポーター（てんさぽ）による高齢者の生活支援

膝が痛くて掃除が大変
外出も難しくなってきたAさん
「床掃除や窓ふきが大変だわ…」
「お話し相手が欲しいな…」

足腰が弱って歩くのが不安なBさん
「買い物に行くのが大変だな…」
「庭の手入れも難しくなってきた…」

そんな生活の困りごとを
天理市生活支援サポーター（通称てんさぽ）が支援します♪

色々サポートしてくれる
てんさぽはなんでも屋！
…ではありません

そうなんだ

活動内容（令和3年9月末時点）：
継続支援14件（居室の掃除、買い物代行・同行、お話し相手など）
単発支援件11件（庭の草引き、木の剪定など）
延べ利用人数：25名　延べ支援回数100回　延べ支援者数：209名

できること、できないことを
一緒に考えましょう♪

地域の困りごとと支援者をつなぐ役割
生活支援コーディネーターが支援の可否を判断
本当にできないかな？
家族や地域の方のサポートは？
てんさぽならどこまでできるかな？

費用はどうするの？

事前購入

30分1ポイント
（250円相当）
てんさぽ利用後にお礼の
気持ちとしてお渡し

てんさぽ募集中！

てんさぽの活動をしたい！という団体がおられましたら、ご相談ください♪約二時間の養成講座を受講していただき、てんさぽとして登録致します。

※現時点では団体単位で登録しています。個人での登録は準備が整い次第お知らせします。

ご連絡先

天理市役所　健康福祉部　福祉政策課
代表：0743-63-1001

天理市生活支援コーディネーター
（天理市北部地域包括支援センター内）
0743-65-5520

次回は、通いの場の様子やてんさぽの紹介を予定しています。お楽しみに♪