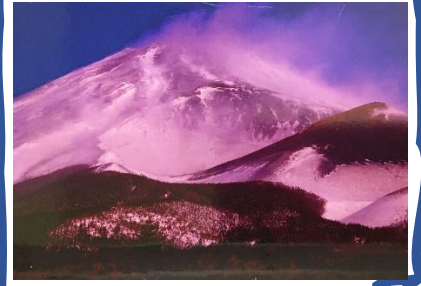




令和5年11月【55号】

高齢者の身近な相談窓口 地域包括支援センター朝光苑  
朝霞市青葉台 1-10-32 / ☎ 048-450-0855

読者の窓／堤さん撮影  
山中湖からの富士山



**シャルマンコーポ第2自治会  
会長&副会長にインタビュー**



▲原田会長(左)と藤田副会長(右)

**キーワードは『つながり』**

シャルマンコーポ第2は、築35年になりました。老年世代が居住者の中心となった現在、これまでとは違う自治会の取り組みを模索しています。そんなシャルマンコーポ第2自治会会長原田氏と、副会長藤田氏にお話を伺いました。

～つながり作りに意欲的な会長。思いや取り組みを教えてください。～

一人でいることが好きな方もいるので、一様にはいきませんが、孤立し不安を感じている人とどうやってつながっていけばいいのか悩んでいます。名前を呼び合って、挨拶をしようと。親密感が醸成できればと思いました。しかし、なかなか定着しなくて。心掛けていても面倒くさかったり、ついついやらなくなってしまったり。

地域全体で考えても、どこそこのお子さんとわかったりすると話題ができて話が弾む。見守りにもなるし。とにかくつながりを求めて、深くしていきたいと思っている。

～自治会が主催し、住民向けにお買い物ツアーを行っていると聞きました。会長自ら運転されているそうですね。～

月1回、イトーヨーカドーや希望の場所に行っています。参加者は日によって違いますが、3～4人。多くても車2台位。この前で33回目になりました。マンション内にチラシを掲示して宣伝しています。活動はいいねと評価してもらっています。続けていけば、いいこともあるかなと思って。体が続く限りやりたいと思っています。



▲県の防災センター見学



▲駐車場でバーベキュー

自治会活動は、コロナ以降中断していた住民の集いとしてバーベキューを開催。また県の防災センター見学ツアーを敢行。年1回の防災訓練は例年40名程度の住民が参加。餅つき会の開催も今後検討とのことでした。

独自に【緊急時対応事項確認書】を作成。かかりつけ医等の情報が記載できる。記入後は指定の場所に保管してもらい、緊急時に活用(保管は任意)。

| 住人「緊急時」対応事項確認書 |               |
|----------------|---------------|
| 氏名             |               |
| 住所             | 朝霞市青葉台1-10-32 |
| 電話番号           |               |
| 緊急連絡先          |               |
| 緊急連絡先(住所)      |               |
| 緊急連絡先(氏名)      |               |
| 緊急連絡先(電話番号)    |               |

▲緊急時対応確認書

生活支援コーディネーター☆<sup>たましろ</sup>玉城がご紹介!



は っ ら っ 散 歩

太極拳 ～朝霞の森と膝折市民センターを訪問♪～

皆さん太極拳はご存じですか?太極拳は筋肉に力を入れず、呼吸に合わせてゆっくりとした動作で行う運動です。柔軟性やバランス能力の向上などから転倒防止効果が期待されている他、リラックス効果、全身持久力の向上等、様々な効果が発揮される運動として、現在注目を高めています。

朝霞市内でもいくつかの拠点を太極拳が行われています。地域の方々が自主的に集まり、皆さん見よう見まねで身体を動かしています。経験の有無にかかわらず、どなたでも参加OKです♪本日は市内2ヶ所の拠点をご紹介致します!

雨天中止・申込不要です!

朝霞の森  
毎月第2火曜日  
10時より開催!



膝折市民センター  
広場  
毎月第1・3水曜日  
9時半より開催!

～職員紹介～

地域の皆さまの多様な  
ご相談に応じています



後列左から  
玉城、高木、日向、杉山  
前列左から  
中村、小南、武笠

介護保険に関する出前講座を開催しました!

インタビューを行ったシャルマンコーポ第2自治会 会長原田様よりご依頼いただき、10月14日に自治会・膝折町内会の皆様に向け、介護保険制度や入所施設、地域包括支援センターの役割などについて説明する講座を開催しました。事前質問は施設入所に関するものが多く、皆様の関心が高いことを知り、講座でも多く取り上げました。参加者はお元気な方が多い印象でしたが、今後のためにと熱心に耳を傾けられていたのが印象的でした。

今後もこのような講座を通して、介護保険を利用することになった場合、サービスの選択にはどのような視点が大切かを知っていただくことで、ご自分の意思で選択し、より自分らしい生活が続けられるようになっていただければと思います。



★自治会や地域の皆さまのご要望に応じて、健康づくりや介護に関する講座を開催しています。お気軽にお問い合わせください!



★朝光苑のホームページ [www.choukouen.com/](http://www.choukouen.com/)

(ホームページからのご相談もお受けしています)

★朝霞地区福祉会のインスタグラム [www.instagram.com/asakachikufukushikai\\_official/](https://www.instagram.com/asakachikufukushikai_official/)

