

つどい場
ぶらっと住良本町
ご案内

住良本町の皆さんが元気に過ごせるようにと、スタートした住良本町ネットワーク実行委員会が3月から持ち回りでつどい場をスタートしました!!

日時：毎週金曜日 10時～12時（出入り自由）
場所：あす多目的ルーム
参加費：100円
プログラム：第1週～第3週 脳トレ・体操
第4週 フレイルチェック
第5週 映画鑑賞

主催：住良本町ネットワーク実行委員会
・認定NPO法人認知症予防ネット神戸
・東神戸互助組合
・東神戸病院
・地域福祉会あす
・神戸老人ホーム
・住良北部あんしんすこやかセンター

*予防ネット神戸は毎月第3週を担当します。
お近くの皆さん、ご参加お待ちしております!

●新型コロナウイルスの影響で上記のご案内も中止になる可能性があります。

現在の会員数

2020年4月～2021年3月実績	
正会員	賛助会員
新規加入数 4名	7名
退会数 7名	10名
登録数 59名	118名

寄附金のお願い

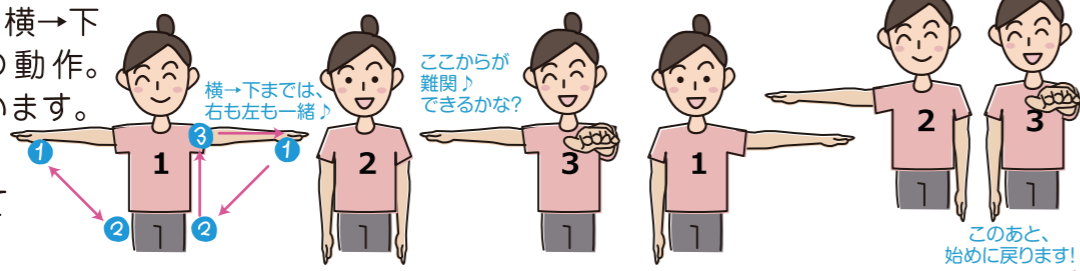
高齢化が進み、独居や高齢者夫婦世帯の増加が進んでいる今、益々認知症予防のまちづくりが求められています。私たちは少しでも多くの皆さんに認知症やその予防について、知っていただくことが何よりも大事だと考えています。この輪が少しでも広がるように皆さまのご支援を心よりお願い申し上げます。
※ 認定NPO法人に対する 寄附金への税制優遇処置が受けられます。

編集後記

春は何だか心が躍りませんか？新しい年度を迎え気持ちも新たに、私たちの元気をお届けしたい！コロナになんか負けない！あなたの声を聞かせてください♪

ワンポイント・レッスン

①右手は横→下の2拍子の動作。左手は横→前→前の3拍子の動作。これを同時に行います。



レッスン⑩ / 2拍子と3拍子 part2
※水分補給はこまめに必ずしてください。

②「①」ができたなら右左を入れ替えて行いましょう。

「歩こう会」の住吉めぐり

おさんぽあない

「バレンタイン広場」

聖バレンチノ教会があるイタリヤ・テルニ市からバレンタインデーは世界中に広まりました。日本のバレンタイン発祥の地は神戸です。バレンタインで結ばれたテルニ市、神戸市、そしてモロゾフによって2013年5月阪神御影駅南側にバレンタインの聖地としてバレンタイン広場が完成。阪神御影南口バス停はチョコレートをイメージしているそうです。



※お知らせ

「歩こう会」は 毎月 第1木曜日 午前10時より
住吉駅北側1階シア入り口付近集合

2021年度（第12期）がスタートしました。

昨年度は、法人設立10周年にあたり記念事業を企画していましたが、新型コロナウイルス感染の広がりの中で、記念レセプションの中止、認知症予防講演会の中止、各種教室の延期や中止をせざるを得なくなり、事業運営に困難をきたした1年でした。そんな中でも「手洗い」「うがい」「マスクの着用」の励行、日常生活での適度な運動・十分な睡眠など健康管理に気をつけながら、アンケート「長期の自粛生活が高齢者にもたらしたものはなにか」の取り組みや10周年記念誌の発行、2つの助成金事業の成功など、法人の事業推進のためにご尽力いただきました皆さまに心より感謝申し上げます。

2021年度は、ワクチンの接種もはじまり効果を期待する反面、変異ウイルスの広がりもあり、引き続き新型コロナウイルスへの対応が求められます。

今年度は、第2次長期計画3年目で長期計画の中間年となります。事業活動の発展、組織の拡大強化、後継者の育成など、掲げた目標を改めて見直し、達成のための具体化が求められます。また、第2期認定NPO法人の最終年度でもあり更新申請に向けた準備も必要になります。

様々な困難が待ち受けてはいますが、認知症予防と支え合いのまちづくりの事業を前進・発展させるために、会員の皆さまのご支援ご協力を宜しくお願い致します。

2021年度（第12期）通常総会 ご案内

- 日時 2021年5月27日（木）18:00
- 場所 東灘区文化センター 会議室1

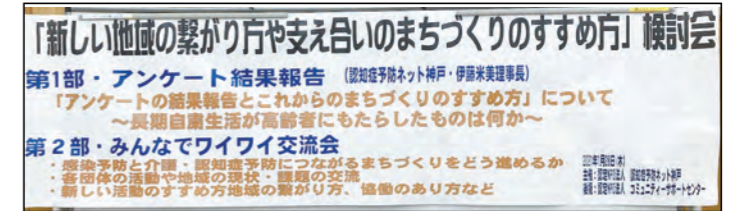
- 議案 第1号議案 2020年度事業報告に関する件
- 第2号議案 2020年度会計報告に関する件
- 第3号議案 役員報酬に関する件

（規模を縮小しての開催になる場合があります）



ウイズコロナ時代における

「新しい地域の繋がり方や支え合いの まちづくりの進め方」検討会



2021年1月28日（木）、灘区文化センター大会議室において、居場所主催団体・居場所参加者・居場所支援団体など多種多様な23名の方にご参加いただきました。緊急事態宣言下でもあり、広い会場で座席間隔をあげ、消毒・換気など感染対策を十分にとった開催となりました。



第1部

昨年6～7月に実施したアンケート「長期の自粛生活が高齢者にもたらしたものは何か」の結果及び結果から見てきた現状について、伊藤理事長が報告を行ないました。自粛により、多くの高齢者は、今まで大切にしてきたつながりが途切れたり、居場所閉鎖によって心身の不調・物忘れの増加などを自覚しており、一度目の緊急事態宣言解除後も自主的に外出や居場所参加を控える傾向にありました。その影響が今後予想されること、居場所再開・継続のためには地域だけでなく、専門職や行政と共に協働して進めることが重要であると述べました。

第2部

交流会では、当日ご参加いただいた居場所主催の皆さんが、つながりを維持するために様々な努力を模索されて来たこと、また居場所参加者の皆さんからは、居場所の存在はどれだけ日々の生活の中で大切であるかなどのお話を伺い、居場所の役割を再確認し、まだしばらくは続くであろうコロナウィルス感染症と共生するために、お互いに情報を交換し、今後の活動運営の励みとなる意見交換の場となりました。

参加者の皆さんからの意見

コロナの影響で地域が沈みがちで、アンケートでも取ってみたいと準備をしていたが、1月の集まりが中止になってしまった。今日の報告を聞き、自分たちが悩んでいることがデータに表れており、地域の集まりでも共有したい。



介護保険制度のディサービスなどはストップすることもなく助かったが、介護度の低い人ほど影響を受けたのかもしれない。どうすれば行政に目を向けてもらえるのだろうか？ 高齢の母に乳幼児の動画を見せると大きく反応を示してくれた。オンラインの利用もこれからどんどん進めたい。



アンケートの結果を聞き、医者では歳のせいだと言われたが、歩くのが遅くなったり動作も遅くなったり、不調に陥っていたのは自分だけではないと分かった。

地域の皆さんを元気にするには、居場所主催の団体が元気でないといけない。再開している居場所は半分程度。地域の皆さんが暗くなっているとの意見もあったが、今日はデータとしてみる事が出来た。居場所再開に向けてのアドバイスも行っているが、活動している皆さんにデータを見ていただいて元気づけたい。

ボランティアをしている側として、施設に入れたい、今までやってきたことが出来ない状況では、もう必要が無いのかと感じることもあった。

自粛期間中に、「していいこと・してはいけないこと」がハッキリとしていなかった。集いの場自体はぜひ再開してほしいが、やめてしまったところやなかなか再開できないところもある。これからは地域を応援していきたい。



どのように集まりを開いていけばいいのかわ、地域だけでなく行政も専門職と一緒に考え協働して進めていく、そこが大切である。