



# 合言葉は おたがいさま vol. 28

## 生活支援コーディネーター本田の支え合い活動レポート

生活支援コーディネーターの活動を始めて、町内の集落や団体の集まりなどにいろいろ参加させていただいています。具体的には、サロンやまめまめクラブ、百歳体操、グランドゴルフ、老人クラブでの研修会や講演会などです。地域や集落の人々が集まる「集いの場・通いの場」は、顔なじみの人との交流や生活に役立つ情報交換、役割を担うことで社会参加の場となります。これにより、楽しみや安心、生きがいといった意欲を高めるほか、閉じこもりを防ぎ介護予防や認知症予防が期待できます。定期的に集まり、顔を合わすことで安否確認にもつながります。

今年度は、今ある「集いの場・通いの場」をこれからも続けていくために、まめまめクラブやサロンなどで現状や課題について参加者と協議し、その有効性や重要性を共有しています。また、福祉委員を対象としたアンケート調査を行うなど、現状把握にも努めています。

参加者からは、「久しぶりに会って話ができて楽しかった」「楽しみにしている」という声が多く聞かれる一方、高齢化に伴って参加者が減少していくことを心配する声もありました。

今後も参加者の声に耳を傾け、「集いの場・通いの場」を継続していけるよう、集落の皆さんと一緒に取り組んでいきたいと思います。

コロナ禍での行動制限を経験し、外出や人との交流の重要性を再認識された方は多かったのではないのでしょうか。皆さんのお近くにも活動を再開したり、新たな「集いの場・通いの場」があると思います。参加者として、世話役としてぜひ一度参加してみてください。

合言葉はおたがいさまです。

本田 典子

問い合わせ先 健康対策課 生活相談室 ☎ 0859-68-5535



通信

vol. 122

このコーナーは、  
ALT(外国語指導助手)によるエッセイを、  
英語と日本語で紹介します。



### October Newsletter

Hello everyone! This summer has been very fun, but also very hot. There are many things that I learned from last year. Drink lots of water, take breaks, and stay inside. Now that summer is ending, I am looking forward to enjoying fall.

In the summer I traveled to Kyushu. It was very fun and I saw many cool things. There were shrines, beaches, food, and many cities to explore. The southern area of Kyushu reminds me of Hawaii. The beaches and energy feel very Hawaiian. On the way back from Kyushu, we visited Akiyoshido Cave. It is Japan's biggest stalactite cave. I was amazed at how big and beautiful it was inside.

This fall I look forward to hiking and exploring nature. This is the best time for me to do outdoor activities, so I want to make the most of it. There are a few things that I want to visit this fall. From Daisen Mountain to Hiroshima, I want to see Japan's beautiful fall weather. I hope to take great pictures.

This will be my second year in Mizokuchi and I love everything about it. The school, people, and students have made this experience very enjoyable. I am looking forward to working with everyone for another year.

Mitchell

こんにちは、みなさん!この夏はとても楽しかったですが、同時にとても暑かったです。昨年から学んだことがたくさんあります。たくさん水を飲んで、休憩を取り、屋内にいます。夏が終わりつつある今、秋を楽しむのが待ち遠しいです。

この夏、私は九州を旅行しました。とても楽しく、たくさんの素晴らしいものを見ました。神社やビーチ、食べ物、探索する街がたくさんありました。九州の南部はハワイを思い出させます。ビーチや雰囲気がとてもハワイっぽいのです。九州からの帰り道に、秋芳洞(あきよしどう)を訪れました。これは日本最大の鍾乳洞です。中はとても広くて美しく、驚きました。

この秋はハイキングや自然探索を楽しみにしています。私にとって屋外活動に最適な季節なので、できるだけ楽しみたいと思います。この秋に訪れたい場所がいくつかあります。大山(だいせん)から広島まで、日本の美しい秋の気候を楽しみたいです。素晴らしい写真を撮れるといいなと思っています。

溝口での生活もこれで2年目になりますが、ここでの生活のすべてが大好きです。学校や人々、生徒たちがこの経験をとても楽しいものにしてくれています。また1年間、皆さんと一緒に働くのを楽しみにしています。

ミッチェル