

# 子を育て 共に暮らして老いていく 住んで良かった 玉穂は家族

## 小地域ケア会議って？

地域を良くするための話し合いの場です

医師、歯科医師、市議会議員、自治会長、民生委員、市民代表、ボランティア、介護関係者等が集まり、地域をより良くするための話し合いを行っています。



## 昨年度の活動について

自治会の地域サロン設立に向けて

令和6年度は、下河東下の地域にお住まいの介護サービスを使っていない75歳以上の方を対象に、戸別訪問によるニーズ調査を行いました。下河東下にお住まいの皆さまが、日頃感じている地域の課題や、魅力的な集いの場を設立するためのヒントをいただくとともに、小地域ケア会議のメンバーが企画した模擬サロンの実施に繋げることができました。

これからも、顔の見える地域づくりの重要性や楽しみを広めていきます。

## 下河東下で、地域サロンを開催しました！

脳トレで緊張をほぐして...



みんな一緒に百歳体操！



レクリエーションで  
大盛り上がり！

令和7年6月30日（月）、11月25日（火）に「地域サロン」を開催しました。当日は下河東下にお住まいの皆さまと、玉穂地区小地域ケア会議のメンバー併せて約30名が公会堂に集い、脳トレや百歳体操、レクリエーション「ポッチャ」「モルック」を楽しみました。参加した皆さまからは「また参加したい」「もっと身体を動かしたい」など好評の声をいただくとともに、これからの運営に協力いただける方も複数名いらっしゃいました。玉穂地区小地域ケア会議では、今後も地域に根差した活動となるよう、運営に協力いただける住民の方々と協力し、企画や動きかけを支援していきます。

知っていますか？  
あなたのまちの地域サロン

地域サロンとは「楽しく・無理なく・気軽に集える場」であり、いきいきと暮らすきっかけを見つけ、住民同士のつながりを深める場です。地域に住む住民が中心となり、企画・運営することで、近隣での助け合い・ささえあいを育む地域づくりにつながります。

# みどころ案内



現在、自治会単位で地域サロンの設立が進められており、地域の支え合いの輪が広がっています！



## SPOT 1 一町畑いきいきサロン（一町畑）

3B体操と平行しながら、春はお花見、秋は温泉旅行など季節の行事や食事会など地域のみなさんが参加しやすい内容で行っています。3B体操は、23年間継続して実施しています。昨年度は11月に理学療法士さんに来ていただき健康づくりに関する出張講座を実施しました。

## SPOT 2 井之ロー区百歳体操（井之口）

百歳体操、ふれあい健康熱を中心に、脳トレ、ゲーム、お茶飲み昼食会、クリスマス会を実施しています。7月と11月は「井之ロー区いきいきサロン」、高齢者の健康増進に関わる研修も実施しています。



## SPOT 3 乙黒達者会（乙黒）

百歳体操を毎週実施しています。げんきかいの体操や、歌、ゲーム、カラオケ大会、健康講座など定期的に行っています。今年度も、輪投げ大会、忘年会、新年会、お花見などを企画して親睦を深めています。月に1回講座を実施する時など、多くの人が集まるよう前日と当日放送をして地域に呼びかけています。