

～地域での支え合いの仕組みづくり  
(生活支援体制整備事業) がはじまっています～

生活支援  
コーディネーター  
地域通信 第9号

令和7年6月発行

私たちが生活支援コーディネーターです!



社協・川辺



包括・岸田



包括・平山

地域にある資源を活かして、地域の支え合いを推進する役割を担うのが生活支援コーディネーターです。山元町をより良くするための調整役として地域の様々な活動と活動、人と人を“つなぐ”支援をしています。

今回は、買い物×地域福祉!! 買い物支援でつくる地域のつながり♪♪  
「山元町いいとこめぐり買い物ツアー」をご紹介します。

「自分の住んでいる町でも行ったことのないところがあるよね～」  
「役場、社協ってどこにあんの?」という声から始まった  
「山元町内いいとこめぐり買い物ツアー」ですが、我が町を再発見しながら「ちょっとした買い物」「地域のつながりづくりもできる」と評判です!!今回は大平地区の皆さんと一緒に出掛けました。

とき 令和7年5月19日(月)  
10時00分～12時00分  
ところ 山元町内

行程は 大平生活センター (9:55 まで集合) 10:00 出発～山元町役場・社協～慰霊碑「大地の塔」  
(10:10)～八重垣神社 (10:15-10:35)～震災遺構中浜小学校・慰霊碑「千年塔」～大  
家茶室 (10:50-11:15)～夢いちごの郷 (11:20-12:00)～大平生活センター (12:20 頃)  
解散



「夢いちごの郷」  
では、サツマイモ  
の詰め放題や美  
味しいアイス  
を食べ、良いひと  
時を楽しむこと  
が出来ました。



「わくわくどこ  
に行くのかな  
あ?何を買おう  
かなあ?」  
バスの中では皆  
さん楽しみに心  
が弾んでいま  
した。



大条家茶室前  
での写真撮影、皆  
さんハイポーズ!  
帰りには、「とて  
も楽しかった。よ  
かった。また行き  
たいね」と感想  
も聞かれました。

地域包括支援センター  
電話 0223-37-1171



社会福祉協議会  
電話 0223-37-2785

# 地域活動の紹介～運動編～

生活支援コーディネーターは、町内で運動している集まりに出向き、町民の皆さんが元気でいる秘訣を取材していきます。今回は、元気に活動している2団体をご紹介します。

## 横山地区/ストレッチの会

開催場所：横山老人憩の家

開催日時：毎週水曜日 午前10時から11時



肩・首のストレッチで肩こりが軽減します。



四股踏み・スクワット体操で転倒予防にも効果的です。



ストレッチで美しい姿勢が保てます。



口腔体操で、嚥下障害予防・誤嚥性肺炎予防、自宅でも気軽にできますね。

以前横山地区では、ダンベル体操教室をしていましたが、コロナ禍の影響により休会となっていました。昨年より、毎日元気に過ごすことができるとストレッチ体操を実施しています。誰でも参加できるサロンとなっています。



ストレッチした後は、コーヒータイム、会話が弾みます。心身ともにリフレッシュできる活動となっています。

## 山寺地区

### 山元町グラウンド・ゴルフ協会

開催場所：山寺グラウンド

開催日時：毎週月曜日・水曜日 午前9時から11時



山元町グラウンド・ゴルフ協会が発足して30年、現在も楽しく活動しています。地区・年齢関係なくどなたでも参加でき、月に1回、月例会を開催し、上位5位まで表彰され景品も用意されています。年に数回、大会にも参加しています。元気の秘訣は、歩くことで介護予防になり、本日は3ラウンド周り約4000歩、歩きました。また、気兼ねなく参加した者同士でおしゃべりできることも健康の秘訣となっています。



おめでとうございます！  
ホールインワンが出て、入賞することができました。

第1層・第2層生活支援コーディネーターが協働で「生活支援コーディネーター地域通信」を発行しています！生活支援体制整備事業とは何か、生活支援コーディネーターの役割や活動などをお伝えしながら、支え合いのある地域づくりの魅力や、住民が主体となった地域活動を発信していきます！