支援コーディネーター便り
令和８年１月号
下川町社会福祉協議会

きいてみよう！いってみよう！！

あけましておめでとうございます

　昨年は地域の皆さんとともに、ゆるやかなつながりを大切にしながら、見守りや助け合いの輪を広げてきました。今年も「みんなで思いやれる家族のようなまち下川町」を目指し、皆さんと一緒に歩んでいけたらと思っています。
新年号にあたり、あらためて私たちの役割や活動について紹介します。地域の皆さんに知っていただくことで、よりつながりながら進めていけたらうれしいです。

地域生活支援コーディネーターって？

私たちの役割ってこんなこと

　地域で高齢者や障がいのある方の日常の困りごとを支えるために、人や地域資源をつなぎ、助け合いの輪を広げる役割を担っています。別名「地域支え合い推進員」とも呼ばれています。
私たちは地域の“つなぎ役”として、みなさんと一緒に安心して暮らせる仕組みづくりを進めています。

つなぐ：困りごとや地域の声を集め、必要な支援やサービスにつなげます。

育てる：地域の支え手を増やし、活動を広げるお手伝いをします。

広げる：顔見知りを増やし、自然に助け合える関係づくりを進めます。

２０２６年もたくさんつながる！

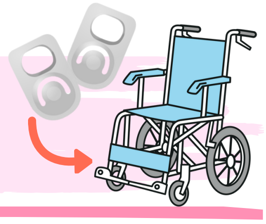
毎月1回 つながるカフェ
多世代交流と住民同士の交流促進！

毎月第2月曜日 つながろっかい
自由な自主的活動と交流の場所

各種 ボランティア
気軽にはじめるボランティア！詳しくはお問い合わせを！

　そんな“つなぎ役”である私たちは、今年も皆さんが自然につながれる場をたくさん用意していきたいと思っています。
初めての方も大歓迎です。参加を通して顔見知りが増えたり、声をかけ合える関係が育っていくといいなと感じています。そうしたつながりが、いざという時の安心にもつながっていけばうれしいです。

　現在、下川中学校生徒会のみなさんと一緒に、リングプル回収の準備を進めています。中学生と地域が力を合わせる、新しい取り組みです。始まる際には、ご協力いただけるとうれしいです。



**人と人をつなぎ、地域の皆さんの「やってみたい」を応援することも私たちの大切な役割です。「こんなことできたらいいな」という思いがあれば、ぜひ聞かせてください。みんなで支え合い、家族のように温かいまち下川町を一緒につくっていけたらうれしいです。
本年も、どうぞよろしくお願い致します。**

11 住み続けられるまちづくりを　12 つくる責任 つかう責任

みんなで思いやれる家族のようなまち下川町！

**問い合わせ　下川町社会福祉協議会　総合福祉センター「ハピネス」内
電話　４－３１２３　　担当：支援コーディネーター**

シナプソロジーで体操！

その 73「ぐーちょきぱー数かぞえ」

シナプソロジーは脳を活性化させるプログラム！運動を一緒にすることで、認知症の発症率を低くできる研究結果もあり、脳を適度に混乱させ戸惑わせることは大切です。また、子どもも運動と脳活を一緒に行う事で、積極性が出てきたり、集中力が高まるなどいろいろな効果があります！ぜひ多世代でシナプソロジーをチャレンジしてくださいね！

＜基本動作＞

グーチョキパーの順番で、出していきます。反対側の手は、指を折って数を数えていきます。声に出しながら、数を10まで数えてね！
元気な方は、足踏みしながらもチャレンジしてみてね！

「いーち」

「にー」

「さん」

＜脳に刺激を加えるよ！その１＞

手の動きは変りません。数を数える時に 10 からカウントダウンしていきます！

「じゅーぅ」

「きゅー」

「はち」

あー！手がどうだったっけ？えーっとー、数かぞえるのゆっくりになっちゃう！(笑)

＜脳に刺激を加えるよ！その２＞

手の動きは変りません！数を１から 10 に数えるに戻します。チョキの手が出た時は声は出さずにカウントします。

「いーち」

「にー」

「さん」

あれ！次の数字なんだっけ？(笑)手まで戻ってる！！(笑)大混乱で脳を活性化！

＜脳に刺激を加えるよ！その３＞

手の動きは変りません！チョキの手が出た時は声を出さないのも変わりません！
10 からカウントダウンしてみましょう！