



きいてみよう！いってみよう！！

先月号では、普段からのちょっとした挨拶が、いざと言う時の安心を支える第一歩になることをお伝えしました。

今月は、皆さんの「挨拶の中での気づき」や、「暮らしのちょっとした困りごと」を一緒に考える、私たち「生活支援コーディネーター（SC）」の役割について改めて紹介します。

生活支援コーディネーターって（SC）ってどんなことをしているの？

地域の皆さんが、安心して暮らせるように。その人に合った支援や人・場所へつなぐ役割を担っています。

そして、地域の皆さんが自然に助け合えるように、つながりや居場所を育てながら、支え合いが続く仕組みをつくっています。

- 生活の、ちょっとした困りごとの相談にのります
- 必要なサービスや人、情報を一緒に探します。
- 地域の支え合い（仕組み作り）を支えます。

SCは皆さんの

「困ったな」を一緒に考える役割です。

困っていることが上手く説明できなくても大丈夫です。気軽な気持ちで、お話を聞かせてください。

「こんなことでも大丈夫！」

- ✓ 誰に聞けばいいかわからない
- ✓ ちょっと気になることがある
- ✓ 何となく不安
- ✓ 話をきいてほしい

内容がまとまっていなくても大丈夫です。一緒に考えます！

お気軽に
ご相談ください！



..... \ 例えば、こんな相談があります /

1 自転車がパンクしちゃった。
どこで直せる？



町内で対応できる場所を紹介します。

2 お隣の新聞が、
数日たまってみたい...



連携して、安否を確認します。

3 この先も、自分の家で
暮らしていけるかな...



利用できるサービスや、専門の相談先へつなげます。

皆さんの日々の暮らしが少しでも安心なものになるよう、いつでもお待ちしております。

7月の予定

つながろっかい

日時：7月13日(月)13:30～16:30
※出入り自由
場所：ハピネス和室

自由な活動と交流の場所です！

つながるカフェ「浴衣を着よう！」

日時：7月31日(金)
18:00～20:00
場所：ハピネス大広間

浴衣の着方を習おう！
盆踊り上名寄郷土芸能もおどるよ！



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11「増えてく数字」

さっきなんて言ったっけ？あれ？それ！ほれ！！と、言葉が出てこなかったりしませんか？顔は思い出せるんだけど、名前が出てこない…記憶力が年々低下している自分にショックを受けたり。でも、記憶力の低下を防げるシナプソロジーを楽しみながら継続していくと、あれ？それ！位で思い出せたり、ピーンッ！とつながったり！悩んで、困って、戸惑って！楽しみながら記憶力の向上ができるシナプソロジーを楽しみましょう！

<基本動作>

手拍子を一回したら、足踏みを2回右→左とします。手拍子だけが、1つずつふえていきます。手拍子の数を数えながら、手拍子を10まで増やしていきましょう！

立っても座っている状態でも出来るよ！



手拍子は増えるけど、足踏みは2回！
うわあ！足！
間違えちゃうよー



戸惑って
悩んで間違っ
て！



<さらに脳に刺激を加えるよ！>

動きは変わりません！言う数字が変わります。数字の文字数の言葉を使って手拍子足踏みをしましょう！（例えば、1→「絵」2→「雨」3→「カラス」）



あー！
出てこない！

文字数が増えると、なかなか言葉が出てこない！いっぱい考えて脳を活性化！！