

支援コーディネーター便り

きいてみよう！いってみよう！！

ご存じですか？生活支援コーディネーター

下川町では、高齢者の方々が安心して暮らせるよう、地域全体で支え合う取り組みを進めています。社会福祉協議会は下川町からの委託を受け、生活支援コーディネーターを配置しています。生活支援コーディネーター（SC）は、地域の方が安心して暮らせるように、町のさまざまな団体や地域の人々と協力しながら、助け合いの環境を整え、地域の安心な暮らしを支える存在です。

例えば、

- ・暮らしのお手伝い：地域の方々と協力して、気軽に集まれる場所を作ったり、お互いに助け合える仕組みを整えます。



生活支援コーディネーターです！
集まれる場所、みんなで作りましょう！

誰でも自由に集まれる！

つながろっかい 誕生！

何かをしても、しなくて良い。自由に過ごせる場所！

- ・つながりを大切にする：地域の交流の場を広げ、世代を超えたつながりを深め「人と人」、「人と場所」、「人と情報」をつなげます。



地域の皆さんと、さまざまな企画を通して多世代が楽しめる場所「つながるカフェ」毎月開催します！



- ・困ったときに相談できる場をつくる：医療や福祉支援など、支援を必要とする人と提供する人をつなぎます。



万が一迷子になっても、すぐ対応できるように手続きができますよ！

今後のことも考えて、高齢者支援をしている包括支援センターにつなげましょう！

生活支援コーディネーター（SC）は、「困ったときに相談できる身近な存在」として、地域みなさんと一緒に温かい支え合いの輪を広げています。



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66「ひとりじゃんけん」

お子さんの集中力がつづかない、引っ込み思案でなかなか発言できない・・・そんな悩みも解消してくれるのがシナプソロジーです！普段やりなれない動きで脳を混乱させて、子どもも大人も脳の神経伝達物質「シナプス」を刺激して、脳を活性化していきましょう！

<基本動作>

一人でじゃんけんをしていきます。右手→左手の順に、「じゃんけんぽん、ぽん」と言いながら、じゃんけんの手を出しましょう。

じゃんけん「ぽん」



「ぽん」



じゃんけん「ぽん」



「ぽん」



<脳に刺激を加えるよ！その1>

右手を勝ち、左手を負けの順に、「じゃんけんぽん、ぽん」と言いながら出しましょう！

じゃんけん「ぽん」



「ぽん」



じゃんけん「ぽん」



「ぽん」



<脳に刺激を加えるよ！その2>

動きは変わりません。言い方が変わります。右手は勝ち、左手が負けの順に出しますが、「じゃんけん、ぽん」の「ぽん」を、ぐーを出す時に「虫の名前」、ぱーを出す時に「花の名前」、ちょきを出す時は「地名」を言いましょう！

えーっと…花??虫はあ…えーっとなんだっけ?と悩めば悩むほど、考える時間が長いほど、脳が混乱!

シナプスが活性化します! いっぱい考えて思い出して、脳に刺激を加えましょう!

じゃんけん「セミ！」



「下川！」



じゃんけん「水仙！」



「とんぼ！」

