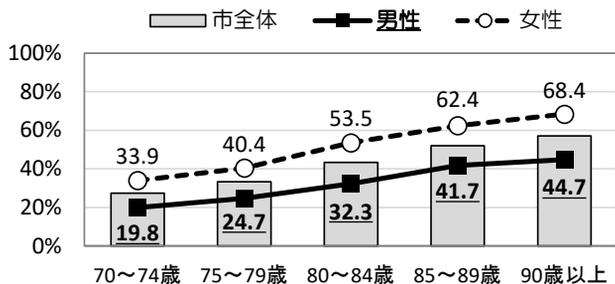


生活支援コーディネーター(SC)とは？

地域の様々な活動をつなげ、組み合わせる調整役です。ニーズに合わせた地域活動の紹介や、活動をつくるお手伝いをしています。所沢市内には、高齢者の相談窓口である地域包括支援センターが14ヶ所あり、全てに生活支援コーディネーターが配置されています。

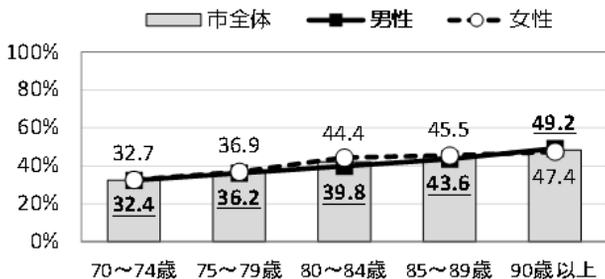
所沢市内に住む70歳以上の高齢者の運動・認知機能、社会参加の現状！

●運動機能に関して・・・転倒に対する不安が大きい人の割合



80歳以上の女性のうち**50%以上**の方が転倒への不安を感じている状況です。意外にも男女で大きく差が開き、男性は女性ほど高い不安を感じていないことがわかりますね。

●認知機能に関して・・・今日が何月何日かわからないときが「ときどき」ある人の割合

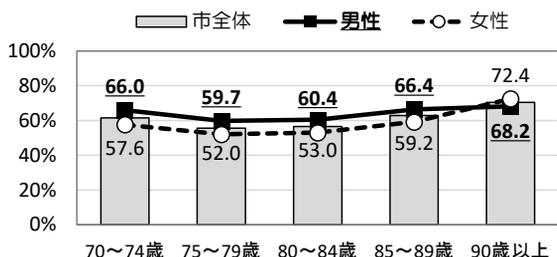


わからないことが「ときどき」あり、不安に思いながら生活している方が一定数いるということになりますね。ただ決して、わからない時があるから認知症の症状が出ているというわけではありません。



実は社会参加、地域活動と大きくつながりがあります！

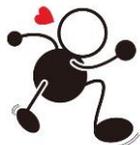
●地域活動に参加していない人が各年代で過半数以上という結果に！



運動系の活動に参加しなくても、自宅の外に出る機会があることで、必然的に運動の機会にもなります。地域活動に参加して予定ができることで、日付・曜日感覚がしっかりするので、日付を忘れることも少なくなりますね！



運動・認知機能の低下について、該当者が多い地区と少ない地区は実は同じように推移しています。そもそも「地域活動」とは？という点でお話すると、ボランティア等地域貢献のようなイメージがありますが、友人との交流、趣味や習い事等も立派な地域活動と考えています。**活動を探すための方法について裏面でご紹介します！**



気軽に社会参加が出来る方法、場所が見つけれられる方法、 実はこんなに沢山あります！

身近な活動が探せます！「トコまっぷ」！

お手持ちのスマートフォンやパソコンで身近な活動が検索できる、「所沢市地域資源情報サイトトコまっぷ」が役立ちます！下記のイラストのような情報が約400件公開されています！

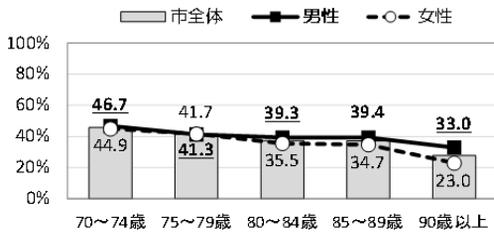


読み取りにて！



トコまっぷ で 検索 又は

地域活動の参加には「情報提供」が必要であると回答する70代が半数程度



70代前半では、約50%の方が情報提供が必要と考えています。年代が上がる程、割合は減少していきますが、やはり情報は必要不可欠です。地域にどんな活動があるのか、身近な活動を是非「トコまっぷ」を活用して探してみてください！

実際に地域で活動をしている方に聞いてみました！

7年間、民生委員・トコフィット※1として地域の活動に参加しています。好きなことや得意なことを活動にすることで、負担にならず、長く、楽しく活動することができています。

トコロん元気百歳体操※2に参加する皆さんと会ってお話することは大きなやりがいであり、体操だけでなく、交流することも大事にしています。トコフィットとして参加していますが、参加者の皆さんと支え、支えられる関係ができています。



伊原 穂子さん

※1「トコフィット」とは？
各地区で盛んに行われている、トコロん元気百歳体操の講師役となる方です。

※2「トコロん元気百歳体操」とは？
いすに座って、手首や足首におもりの入ったバンドを着けてゆっくり動かす体操ができ、併せて身近な地域の人との交流ができる場です。

トコロん元気百歳体操
詳細はこちら▶



お住まいの地域を担当する地域包括支援センター ※所沢市の委託により社会福祉法人等が運営しています。

地域包括支援センターにいる生活支援コーディネーターは、地域の皆さまと一緒に地域づくりを進めています。他にも「介護予防教室」や「介護者の集い」等、地域に住む方や介護者の方が気軽に参加できる機会を作っています。相談、詳細については、お住まいの地域包括支援センターにご連絡ください！



所沢 Tel 2926-4426 Fax 2926-4422	松井東 Tel 2951-5500 Fax 2941-2221	松井西 Tel 2994-1615 Fax 2994-1612	柳瀬 Tel 2951-8887 Fax 2945-6878	富岡 Tel 2942-0067 Fax 2942-3588	新所沢 Tel 2937-7105 Fax 2937-7106	新所沢東 Tel 2968-8899 Fax 2968-7789
三ヶ島第1 Tel 2947-2837 Fax 2949-5301	三ヶ島第2 Tel 2926-7800 Fax 2946-8050	小手指第1 Tel 2947-1211 Fax 2947-1223	小手指第2 Tel 2968-3311 Fax 2968-3319	山口 Tel 2928-7525 Fax 2928-7526	吾妻 Tel 2929-6965 Fax 2925-6600	並木 Tel 2943-7333 Fax 2943-8558

【発行・問い合わせ先】

所沢市社会福祉協議会 地域福祉推進課 第1層生活支援コーディネーター
電話：04-2925-0041 FAX：04-2925-3419
メール：0041l(ゼロゼロヨンイチエル)@toko-shakyo.or.jp

※この事業は所沢市からの委託を受けて所沢市社会福祉協議会が実施しています。