

# 皆さんが主役！新聞4号

今回の主役は、男性カラコロ体操サポーターの坂本 暁彦さん

私のプチ自慢

70歳ごろにひざを痛め一年位歩けなくなった時に痛みを治してくださった先生の「歩く姿勢を正せば足・膝・腰を痛めにくい」の教えを守り、姿勢に気を付けて出来るだけ坂道を選び、認知予防と早足にするため歩数を数えながら歩いています。

歩けなくなった思いから、歩く習慣を身につけようと一日中装着したタニタの活動量計の記録と体重計の記録の11項目を毎日パソコンに記録をして、今年の9月1日で10年目になります。

膨大なデータの管理や整理でパソコンのエクセルの数式や関数を使うことで楽しみながら頭の体操にもなり一石三鳥です。毎日の記録を残すことで励みにもなり“継続”の要因にもなっています。

フレイル予防に向けて、81歳になった今、お金の「貯金」より大事な、自由に歩ける脚の筋肉の貯金「貯・筋」にピンピンコロリを目指して励んでいます。

最後に、田原苑での運動サポーターや長寿会等のお手伝いを長年したことで歩いている途中でもたくさんの人から声掛けをいただき有難い次第です。地域活動への参加の大切さと恩恵を感じています。

田原台3丁目 坂本暁彦



四條畷第3地域包括支援センター

生活支援コーディネーター 森本口 TEL 0743-70-1249

# 生活支援

## コーディネーター



## がお手伝いします

“みんなの知恵と力を合わせて自分らしく暮らしていけるまちに”

地域で活動する住民や  
様々な分野の専門職など  
地域につなげる  
お手伝いをします。

様々な場を活用して  
集える場所づくりや地域で  
話し合いの機会をつくる  
お手伝いをします。

人

場



生活支援  
コーディネーター

情報

支援

地域の社会資源について  
情報を集めて、必要としている  
方に情報を伝えるお手伝い  
をします。

地域の多様な困りごとなど  
住民や関係機関などと  
協力しながら利用できる支援を  
つなぐお手伝いをします。

世代を問わず、得意とすることや持っている知識  
や資格を無理なく気軽に共有できるまちであって  
ほしいと思っています。

自分が1人になった  
時には、住みやすい  
まちであってほしいです。

### 皆さんが主役!

新聞を田原地域住民の方に  
読んでいただき、意見・感想を  
いただきました。一部抜粋して  
紹介させていただきます。

いずれは同居も考えています。  
慣れない地域に来ても孤立せず  
新しい仲間づくりが出来る環境  
があればうれしいです。

人とのつながりは大切!!  
本当にそう思います。この春から3年生の  
息子がおります。将棋が大好きで  
異年齢の方と将棋が出来る場所が  
あればいいなと思います。

今まで使いたいたい時だけ開いていた  
集会所を毎日開けるようにし、いつもこの場所  
に行けば誰かがいる場があると自然と人が  
集まってくるように思います。そんな場所をつくる  
時には、ぜひ話しには参加したいです。

包括支援センターより  
応援メッセージ"募集

地域で集まることが少なくなり、人と人がつながる  
機会も少なくなっています。皆さん(子ども~高齢者)の  
素敵なメッセージで気持ちを繋げてみませんか。