

# 支え合い 地域づくり通信

令和7年1月発行  
第19号  
NPO 法人エンパワメント輝き

## たねいちかだる会

\*ふれあいサロン見学しました！

たねいちかだる会では、メンバーから「他の地域のサロンでは、どのような事を実施しているのだろうか」という声があったことから、生活支援コーディネーターを含めた少人数でサロン見学に行きました。

## 絆の会（大谷地区）



9月23日、大谷地区のサロンに参加して、一緒にお茶を飲みながら、お互いの地域の情報交換をして会話を楽しみました。

足腰が弱った方で、免許返納後の移動に必要な手段として、ラーターを利用して、いることや、子どもさんと離れて暮らす一人暮らしの方が、安否確認のために子どもに用意してもらった携帯を所持しているという話題などで盛り上がりました。

おいらせ町の「アグリ  
の里」に行くと、一日  
楽しむことができるら  
しいよ～！

みんなでぶどう狩りに  
行きたいね！

おしゃべりすることも  
大切なことだね！

携帯で天気予報みて  
いるよ。



## 住吉町寿会（住吉町）

10月18日、住吉町のサロンに参加しました。この日は、一緒にゲームを楽しんだ後に、栗ごはんを食べながら親睦を図りました。



## サロンに参加した感想

- ◎ わきあいあいの中で、それぞれの役割を担っていて、スムーズに運営されているように感じました。
- ◎ しっかりとしたリーダーがいて、みんなが協力しているからこその活動ですね。
- ◎ ゲームで競争するのも楽しかったので参考にしたいです。

他の地域のサロンに参加することで、新たな人とのつながりをもつ良い機会になりました！

# 置き換えちよい活！

日常生活に「置き換えちよい活」を取り入れることで  
要介護状態になるリスクを減らすことができる！

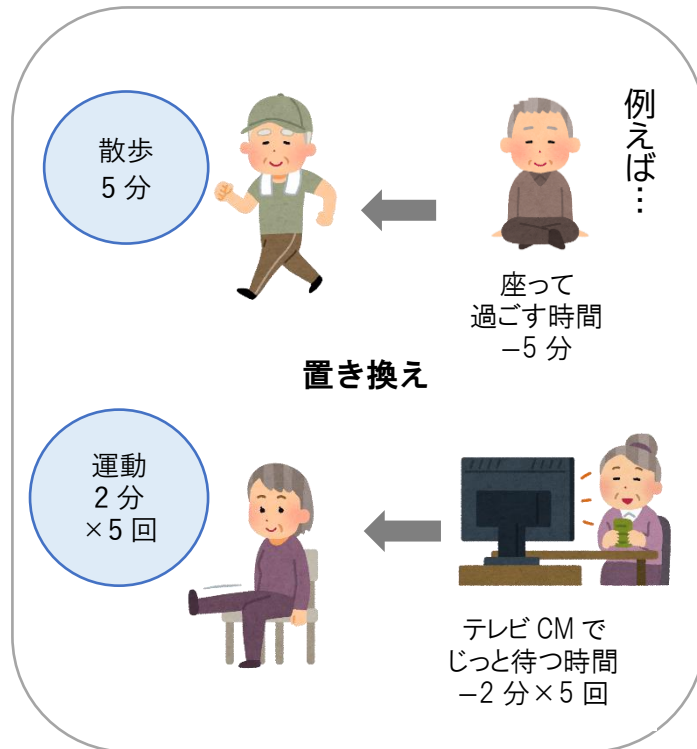
「ちよい活とは」？

日常生活のすきま時間にちよこちよこ活動することです。福岡県篠栗町が福岡工業大学と協同で取り組んだ「篠栗元気もん調査」から、高齢者が「ちよい活」の1日の合計時間を増やすと、その量に応じて将来要介護状態に至るリスクが低くなることがわかりました。



「置き換えちよい活とは」？

座って過ごす時間やじっとした姿勢でいる時間を減らし、1日あたり合計10分だけでも「ちよい活」に置き換えることです。



日常生活の過ごし方は人によって様々です。1日のうち、「少しだけ換えてみよう」と意識することから始めてみませんか。事例を参考に、自分なりの「置き換えちよい活」を見つけてみるのもいいですね！

