

## 地域の縁がわ名

# 福連木の拠り所 かしの木

団体名	福ちゃんくらぶ	地域の縁がわ所在地	〒863 - 2806 天草市天草町福連木 3645-2
問合せ先	TEL : 0969 - 45 - 0111 FAX :	HPアドレス	
開設日時等	①月 火 水 木 金 土 日 (その他: 毎月 第1・3 ) 10 時 00 分 ~ 12 時 00 分		
主な利用者	子ども ( 乳幼児 ・ 小中学生 ・ 高校生 ) ②高齢者 ③認知症の方 障がい者 その他 (具体的に: )		
活動内容	【五つ星プロジェクトに関する取組み】 A 見守り活動 B 配食・会食サービス C 買い物支援 ④D 健康づくり E 学びの縁がわ		

### <具体的な活動内容>

毎月第1, 第3月曜日に地域のコミセンを拠点に活動しています。

健康チェックから始まり、健康体操・健口体操・季節の行事に合わせた行事と食事会・花見などの室外活動・茶話会・講師を招いて栄養教室・敬老会での演芸発表・参加者が講師の漬物教室など、特技を生かした活動内容も盛り込んで、毎回笑いっぱいです。

### ※五つ星プロジェクトに関する取組み

【 健康づくり 】

毎回、YouTube を使って 利用者さんの興味のある介護予防の健康体操を30分行い、自宅でも継続できる健口体操を推奨しています。歌が好きな利用者さんが多く、口ずさみながら皆さん笑顔で取り組まれています。

健康はおしゃべりから。お茶をのみながら、自分の趣味やテレビのニュースについてなど、毎回楽しい時間になっています。

### <活動のきっかけ>

地域が高齢化していくのに、ちょっと誰かとおしゃべりしたり集う場がなくて寂しいという声がありました。介護認定も、通所を利用するぎりぎりまでしない地域の現状があり、通所では知っている人がいなくて寂しいし、行きたくないと仮病でお休みするお年寄りがありました。住み慣れた場所で集まって楽しく交流ができて 自分もまだまだ誰かの役に立てると、励みになる場所になればと始めました。

地域の縁がわを始めた時期：令和 6 年 6 月

### ★地域の縁がわからのメッセージ★

地域のコミセンを利用して活動しています。

口コミや、〇〇さんが来てるなら行こうかな、と利用者さんも増えています。現在は高齢者の方々中心ですが、赤ちゃんから高齢者まで、地域の幅広い交流の場所として活動内容を広げていく計画です。