



ご存じですか？いつまでも住み慣れた地域で暮らし続けられる地域づくりの応援団

生活支援コーディネーター

生活支援コーディネーター（略称：SC）は、担い手・受け手の区別なく、高齢者を含む全ての人がある人らしく地域で活躍し、暮らし続けられるよう、人と人・場所・情報などを「つなぐ専門職」です。

情報をつなぐ



人と人をつなぐ



人と活躍の場をつなぐ



生活支援コーディネーター

市内全域での活動を担うコーディネーターを1名
おおむね小学校区ごとの活動を担うコーディネーターを
倉敷・水島・児島・玉島・真備地区に1名ずつ
倉敷市社会福祉協議会各事務所に配置しています

人と居場所をつなぐ



意識をつなぐ・心をつなぐ

人と支援をつなぐ

生活支援コーディネーターの「つなぐ」取組内容の一例を紹介します！

「人と人」をつなぐ

買い物や通院などの際の移動に困っている高齢者の外出支援を検討している地域の方からの相談を受けて、すでに外出支援に取り組んでいた地域の方を紹介しました。

相談者は外出支援のノウハウを学ぶことができ、住民主体の外出支援サービスを新たに立ち上げることができました。

サービスを利用される方の「自分の好きなお店で買い物が増えた」と喜びの声が、運転ボランティアとして活動される高齢者の方の「地域のためのやりがい」につながっています。

「人と場所」をつなぐ

高齢者が地域とつながるきっかけになるよう、地域の通いの場（ふれあいサロン等）の情報を集めて、『通いの場ガイドブック』を作成しています。

また、通いの場を一から立ち上げるために必要な支援や、通いの場での日々の活動を継続するための情報提供なども行っています。

身近な場所に通いの場があることで、高齢者が仲間と出会い、生きがいをもって元気に過ごすことができる地域づくりにつながっています。

地域で生まれた活動の「見える化」・「魅せる化」！

生活支援コーディネーターが地域で活動する中で集めた情報をもとに、ガイドブックなどを作成しています。住民主体の活動を「見える化」することで、新たな活動の立ち上げや担い手の養成につながっています。

また、地域の活動者がこれまでの取組を発表する機会として、講演会など企画しています。住民主体の活動を「魅せる化」することで、活動意欲の向上につながり、新たな活動の創出（実る化）を目指しています。

○身近な地域づくりに関するご相談は、倉敷市社会福祉協議会（☎086-434-3301）までご連絡ください。



＼ 支え合いのまちづくりフォーラムを開催 ／

日時：令和7年2月22日（土）13：00～15：45（受付開始 12：30～）

場所：くらしき健康福祉プラザ 5階プラザホール

定員：先着280名（どなたでも参加可能です）

申込：倉敷市社会福祉協議会（☎086-434-3301）へご連絡、または右上の二次元コードからお申込みください。



ほっと情報



・「社会参加」でフレイル予防！

人・地域とのつながりを持ち、いきいきとした生活を送りましょう！

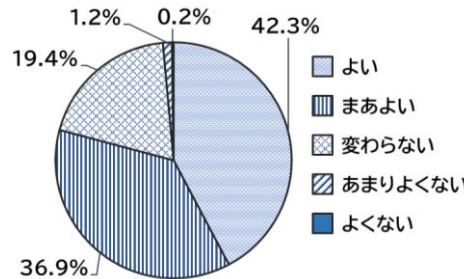
月1回以上社会参加※している高齢者の方は、人生の最期まで自立した生活を送る可能性が高いといわれています。【JAGES調査より】

※社会参加：通いの場、趣味・ボランティア活動など

市が助成をしている通いの場（ふれあいサロン活動）の参加者も、サロンに参加する前と比べて、現在の健康状態が「よい」又は「まあよい」と回答した人が、全体の約80%と、大多数の方の健康状態の改善につながっているという結果になりました。

皆さんも身近な場所で社会参加を始めてみましょう！

サロンに参加する前と比べて、あなたの現在の健康状態は？



令和5年度ふれあいサロン参加者へのアンケート

・ 動画でフレイル予防！

倉敷市では、YouTube（ユーチューブ）でフレイル予防のポイントを動画で紹介しています。動画を見ながら一緒に体を動かしてみましょう！

動画は右の二次元コードから見るすることができます。

▼倉敷市動画チャンネル



フレイルを予防する食事の



やわた八幡巻き

京都府八幡市の郷土料理です。噛み応えのある食材を使って、よく噛んで食べましょう！

●●材料（4人分）

- ・ さやいんげん・・・20g
- ・ にんじん・・・40g
- ・ ごぼう・・・40g
- 〔 ・ しょうゆ・・・大さじ2/3
- ・ 砂糖・・・小さじ2/3
- A ・ 酒・・・大さじ2/3
- 〔 ・ 水・・・60ml
- ・ 牛肉（うす切り）・・・120g
- ・ かたくり粉・・・適量
- ・ サラダ油・・・小さじ2
- 〔 ・ しょうゆ・・・大さじ1
- ・ 砂糖・・・小さじ2
- B ・ 酒・・・大さじ1と1/3
- 〔 ・ みりん・・・大さじ1と1/3

●●作り方

- 1 さやいんげんは端を落とし、半分に切る。
- 2 にんじんとごぼうは5mm×5mmの太さで5cmの長さに切る。ごぼうは切った後に水にさらす。
- 3 さやいんげんとにんじんをゆでる。
- 4 Aの調味料を鍋で混ぜ、ごぼうを加えて水分がなくなるまで煮る。
- 5 牛肉を広げ、3・4を並べて巻き、かたくり粉をまぶす。
- 6 フライパンにサラダ油を熱し、肉の巻き終わりの面を下にして焼く。焼き目がついたらひっくり返す。
- 7 返しながらか全体が焼けたら、火を弱めてBの調味料を加える。水分がなくなったら火を止める。



提供：倉敷中央学校
給食共同調理場
〔倉敷市学校給食クックパッド〕



ずう～っと

筋・Do・日！

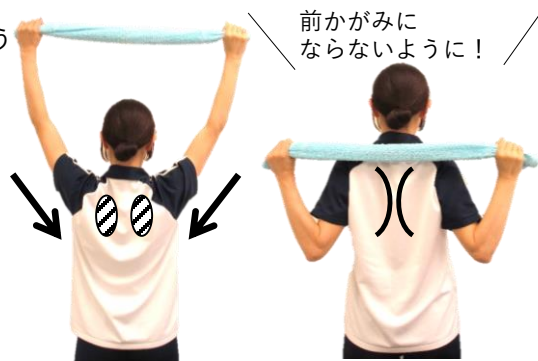


一肩甲骨まわりのストレッチで猫背の予防！

- 1 タオルを肩幅よりも長めに持つ。
- 2 4秒かけて肘をゆっくり曲げていき、頭の後ろにタオルがくるようにする。
- 3 4秒かけてゆっくりと元に戻る。
- 4 10回×2～3セット繰り返す。

ポイント！

- ・ 痛みのない範囲で行いましょう。
- ・ タオルを持つことで肩や腕に力が入りがちですが、リラックスしながら行いましょう。
- ・ 運動の前後には水分補給をしましょう。



提供：くらしき健康福祉プラザ介護予防事業