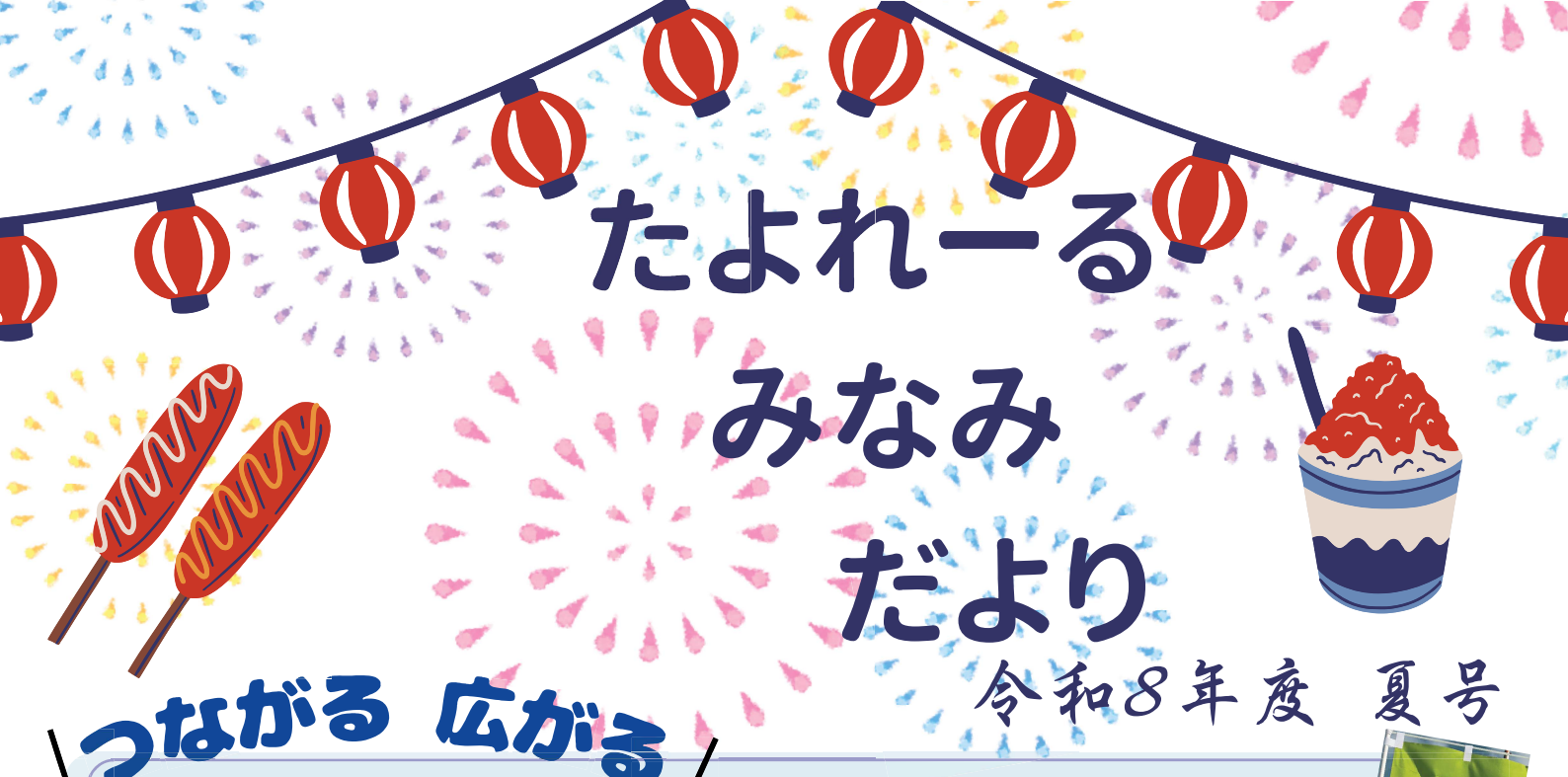




たよれーる

みなみ
だより

令和8年度 夏号

つながる 広がる

地域の居場所

よりみち処



認知症になっても安心して暮らせるまちに
したいという思いからはじまった『よりみち処』
地域の誰もが気軽に立ち寄れる、ちょっとひと息
の居場所になりました。



① 気軽に立ち寄れる安心感

特別な役割はなく、散歩の途中や買い物帰りにふらっと寄れる、
息ぬきの居場所。そこに行けば誰かがいるという安心感があります。

② 世代や立場を越えたつながり

子どもから高齢者まで、病気や障がいのある方もない方も、自然に
交流が生まれる場。地域の人どうしがゆるやかにつながります。

③ 地域に広がる居場所づくり

柏木町のログハウスの取り組みが美咲野に広がり、今後も新たな拠
点が生まれそうです。少しずつ広がる居場所の輪。
あなたのまちにも、そんな場を一緒につくりませんか。

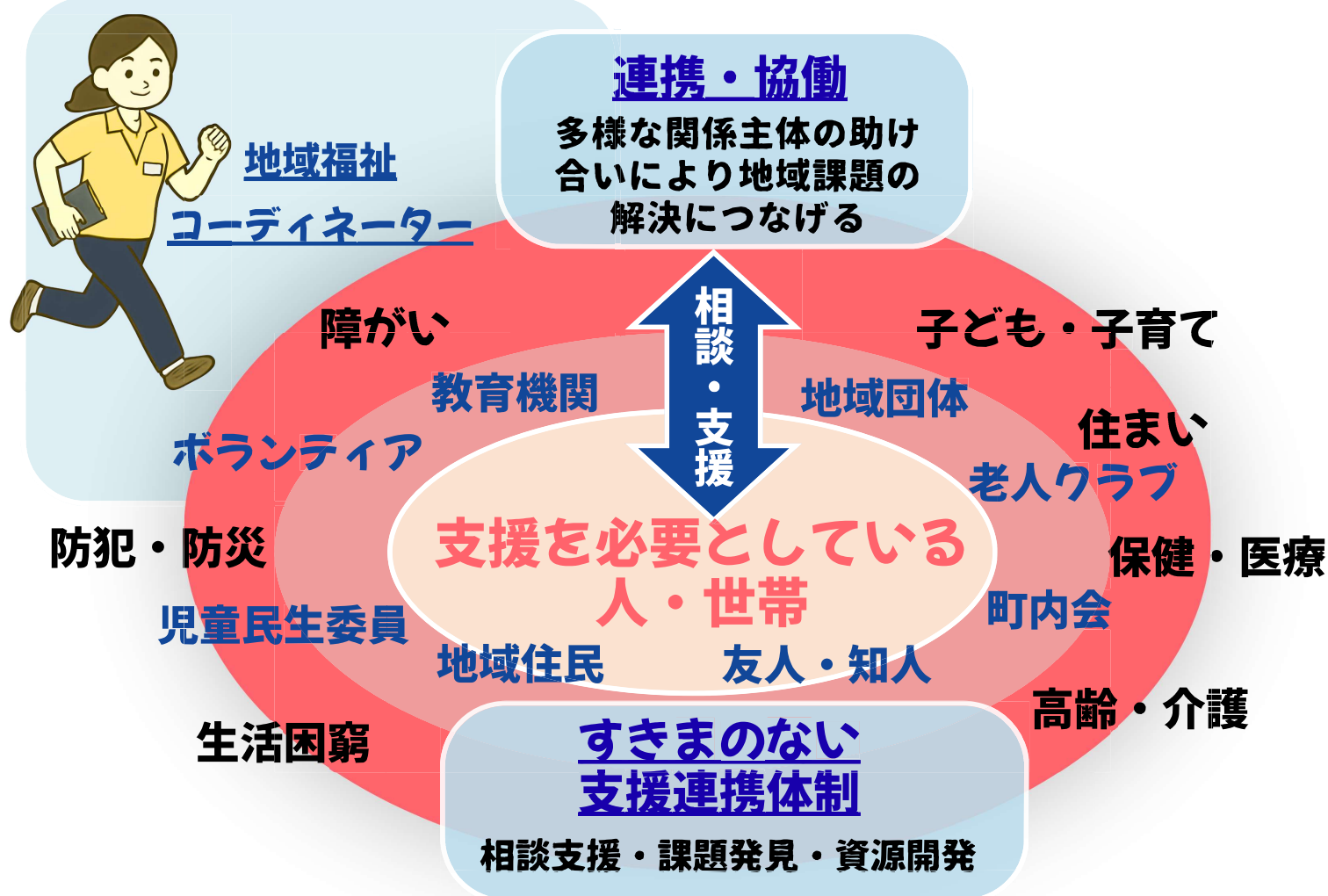
地域で支え合い、安心して暮らせるまちを目指して

地域福祉コーディネーター



たよれーる では、高齢者の皆さまの総合相談支援に加え、日ごろの相談や見守りの中から、さまざまな困りごとを抱えるご本人やご家族に早めに気づき、必要な支援につなぐ取り組みを進めています。介護の不安、生活の困りごと、ひきこもり、家族関係など、複数の問題が重なり、どこに相談したらよいか分からない場合でも、関係機関が連携しながら相談を受け止め、支援が途切れないようお手伝いします。

年齢や障がいの有無にかかわらず、誰もが地域で支えあい、安心して暮らせる『地域共生社会』の実現に向けて、ご本人、ご家族、地域の皆さまからの相談をお受けしています。





その1

元気に介護予防 ～よく動くからだを作ろう！～



ロコモティブシンドローム（通称ロコモ）は、体を動かすための組織・器官に障害が生じることで、歩行などの機能が低下した状態のことを言います。今回含め3回にわたって、簡単でロコモによく効く運動について紹介します。

※恵み野病院訪問リハビリ佐藤作業療法士監修

スクワット

～太ももを鍛える～



足を肩幅に開いて、台などにつかまりながら、ゆっくりと腰を落とす、ゆっくり椅子から立ち上がる。

かかと上げ

～ふくらはぎを鍛える～



頭を真上に引っ張り上げるような気持ちで、背筋を伸ばしてかかとを上げる。

足上げ

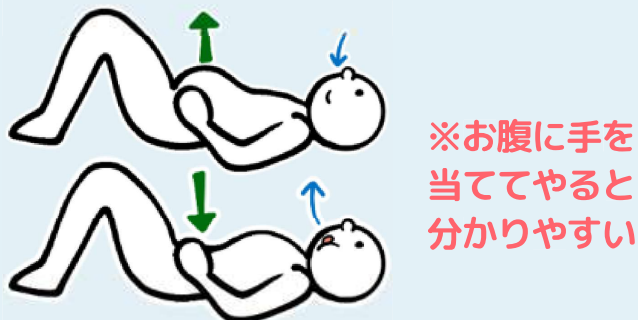
～足にも体幹にも効く～



仰向けで片膝を立て、もう片方の足のかかとを45度か、一番きついと感じる高さに上げて、息を吐きながら5秒維持する。

腹式呼吸

～腹筋が鍛えられ呼吸も整う～



お腹が膨らむまで鼻から息を吸って、すぼめた口からお腹がへこむまでゆっくり吐ききる。



おかめカフェ



認知症の方やそのご家族、地域の皆さまなど、
どなたでもゆっくりできるカフェです。
コーヒーなどを飲みながらゆっくりお話しを
しませんか？是非お気軽にお立ち寄りください。

日時：毎月第1水曜日

11：00～14：00

場所：大安寺（大町4丁目2番25号）

料金：100円でコーヒーやお茶などご自由
にお飲みいただけます



担当地区

有明町	大町	文京町
牧場	盤尻	桜森
恵央町	幸町	柏木町
美咲野	桜町	駒場町
白樺町	恵南	

恵庭市みなみ地域包括支援センター（たよれーるみなみ）
〒061-1423 恵庭市柏木町429番地6 TEL 0123-34-8467
E-mail minamihoukatu@gmail.com FAX 0123-34-8561