

第3回

『暮らしのいどばた会議』

～お互いを知り、まちを知る。

住み続けたいまちづくりの第一歩～

たよれーる みなみだより

2026年度 秋号

住み続けたいまちを目指し、住民の皆さんが主体となって語り合う第3回目となる『暮らしのいどばた会議』を開催しました！

今回もみなみ圏域のまちを2つのエリアに分けて会場を設定。地域の皆さんが主体となり、あたたかい雰囲気の中で活発な意見交換が行われました。

【小さく始められるアイデアを「視点」で整理】

地域で暮らす中で、「自分がされてうれしかったこと」や「こんなことができたらいいな」という身近な想いを持ち寄りました。集まったアイデアは、「取り組みやすさ × 効果の大きさ」という視点で整理・共有する共同作業を実施。自分たちの手でできる第一歩を一緒に考えました。

【話し合いで気づいたこと・広がるアイデア】

○ 日頃の関係性がカギ

挨拶や見守りなど、日々の小さな積み重ねが大きな安心につながります。

○ ワクワクするアイデア

地域の居場所づくりや楽しい催しなどの案がたくさん集まりました。

「暮らしのいどばた会議」をきっかけに、地域内の情報交換や素敵なつながりが少しずつ広がり始めています。

第2層協議体

暮らしのいどばた会議とは

住み続けたいまちづくりのために、自分たちでなにができるかを話し合う住民主体のざっくばらんな集いの場

「もしものとき」のこと 話し合っていますか？

病気や認知症などで自分の希望を伝えることが難しくなった「もしものとき」に備え、大切にしたいことや望む暮らしについて、家族や医療・介護の専門職とあらかじめ話し合っておくことを「**人生会議**」といいます。

○ いつ始めてもOK

年齢や健康状態を問わず、いつでもスタートできます。

○ ご家族や身近な人とまずは気軽に

普段の会話の中で、ご自身の大切にしたいことを少しずつ話し合う。

○ 気持ちが変わっても大丈夫

何度でも話し合ってみ直せます。

○ 自分のペースで

今決められないことは、無理に決める必要はありません。

日ごろから思いを共有しておくことは、もしものときに、あなたに代わって医療やケアの難しい判断をするご家族や周りの方々にとって、大切な「道しるべ」や心の支えとなります。



お気軽にご相談ください

たよれ一では、今後の生活や医療・介護に関するご相談を受け付けています。「何から話し合えばいいかわからない」「人生会議について詳しく知りたい」という方も、どうぞお気軽にお声がけください。

元気に介護予防 ～ 良く動く体を作ろう ～

PART.2

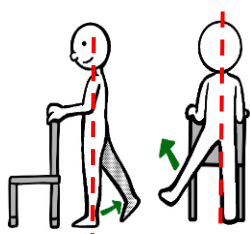
冬場は「転倒が怖いから…」「寒いから…」と、外に出る機会が減り、動きが小さくなりがちでは？実は、運動量が減ると筋力や体力が一気に低下してしまいます。

そこで、本格的な冬が来る前にやっておきたい、筋肉貯金!! 負担が少なくて、効果的な運動をご紹介します。

※恵み野病院訪問リハビリ 佐藤作業療法士監修

足の付け根とお尻を鍛える！

足上げ

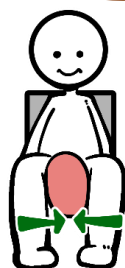


背筋はまっすぐ。
体を傾けない。
足を高く上げるよりも、
お尻に力が入るよう意識。

台などに掴まりながら、足を後ろに引く。
台などに掴まりながら、足を横に上げる。

膝痛予防にお勧め！

膝の内側運動

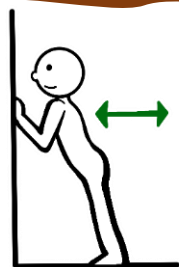


椅子の背もたれには寄りかからない。
背筋を伸ばしてやると、腹筋も鍛えられる。

膝の間に枕や丸めたタオルなどを挟んで、押しつぶすように力を入れる。

胸と肩甲骨を動かす！

壁腕立て

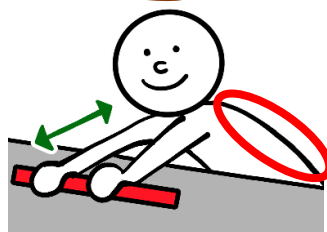


腰は曲げず反らさず。
まっすぐの姿勢で。

壁に手をつけて、ゆっくりとひじを曲げ伸ばしする。(肩甲骨周辺の動きを意識)

背中と腰を伸ばす！

台拭き運動



背中から腰にかけて
反動をつけずにゆっくりと伸ばす。

タオルや棒などを持って、台の上をスライドさせる。

- ゆっくりと呼吸を止めずに行います。
- 適した回数は人それぞれですが、目安はちょっときついと感じる程度まで。
- 痛みや不調が出た場合は、体に合っていない場合もあります。医師やリハビリの専門職に相談しましょう。

誰でも気軽に立ち寄れる「よりみち処」へ 来てみませんか？

よりみち処

「最近、近所の人とおしゃべりする機会が減ったな……」

「散歩のついでに、ちょっとひと休みできる場所があればいいのに」

そんなとき、ふらっと立ち寄れる場所が「よりみち処」です。

「お散歩」のついでに、ぜひ
足を運んでみてください。
お茶などをご用意してお待
ちしています。

11	S	M	T	W	T	F	S
1	2	3	4	5	6	7	
8	9	10	11	12	13	14	
15	16	17	18	19	20	21	
22	23	24	25	26	27	28	
29	30						

12	S	M	T	W	T	F	S
		1	2	3	4	5	
6	7	8	9	10	11	12	
13	14	15	16	17	18	19	
20	21	22	23	24	25	26	
27	28	29	30	31			

■ 開催概要

日時：毎月 第2・4木曜日

10:00～14:00

(時間内の出入りは自由です)

場所：恵庭市柏木町4-3-15

(ログハウス)

※開催日はのぼりが目印

福士

石渡

吉田

吹田

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

越

碓井

南

佐々木

info

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

