



# はじめてみませんか “通いの場”みんなで体操



## “通いの場”とは

高齢者が、近所の自治公民館などに週に1回集まり、体操やおしゃべりを通して、元気になる活動です。



千丁新牟田一区の皆さん

## “通いの場”を始めるには

- 週に1回集まる場所を決めます。  
(地域の集会所や誰かの自宅など、集まりやすい場所)
- 体操をやりたいという人を集めます。  
4~5人からでも大丈夫です。
- 毎回の準備や、片付け、健康チェック、体操のかけ声など自分たちで役割を決めて、協力して行います。
- 「やつしろ元気体操」はDVDを見ながら行います。初めての人でも取り組みやすい体操です。立ち上げの際は、看護師などの専門職がお手伝いします。

### 参加者の声

「体操するとなんだかすっきりします」  
「みなさんと会っておしゃべりするのがとても楽しい」  
「この歳でがんばってます!」  
「体操して体が動くようになりました」



“通いの場”に興味を持たれた人は、気軽に問い合わせください。

問合せ 高齢者支援課 ☎ 33-4436

広 告



# あなたのまちの“身近な相談役” 民生委員・児童委員、主任児童委員



12月1日から民生委員・児童委員の任期（3年）がスタートしました。

民生委員・児童委員は地域の暮らしを見守る「身近な相談相手」です。福祉に関するお困りごとや気になることがあるときは気軽に相談ください。

## 皆さんの立場にたって、まちの福祉を担うボランティア

民生委員法により、厚生労働大臣から委嘱された無報酬のボランティアです。

### 身近な相談相手として

生活上のお困りごとや  
医療・介護・子育ての相談に応じます。  
その課題が解決できるよう、  
関係機関との“つなぎ役”になります。



### 地域の見守り役として

定期的な訪問などを通して、  
高齢者や障がい者世帯、  
子どもたちの見守りを行っています。



### 地域での孤立をなくすために

地域の高齢者の集いの場として  
いきいきサロンなどに携わっています。  
現在、いきいきサロンは市内225  
カ所で実施されています。



各地区の民生委員については、お住まいのコミセンだより・支所だよりを確認ください。

区域	人 数	区域	人 数	区域	人 数
代 陽	20人	高 田	15人	坂 本	24人
八 代	16人	金 剛	14人	千 丁	19人
太 田 郷	38人	郡 築・昭 和	10人	鏡	38人
植 柳	10人	宮 地	10人	東 陽	12人
麦 島	18人	龍 峯	8人	泉	19人
松 高	19人	日 奈 久	14人		
八 千 把	18人	二 見	8人		

問合せ 健康福祉政策課  
☎ 33-4003

広 告

