


# 中央区生活支援推進員訪問記 令和3年度 VOL.2

中央区第1エリアでは、このような活動の場にお邪魔して生活支援推進員としての役割説明や、信頼関係をつくるために一緒に活動をさせていただいています。



## ★桑園、大通・西地区のすこやか倶楽部 2回目

ケンステップ運動




ふらつかないように進みます。

体力測定！

1分間の開眼片足立ちやTUGでタイムを計測しています。

ささえあい第7号




今回は山鼻地区の喫茶店を特集しました。

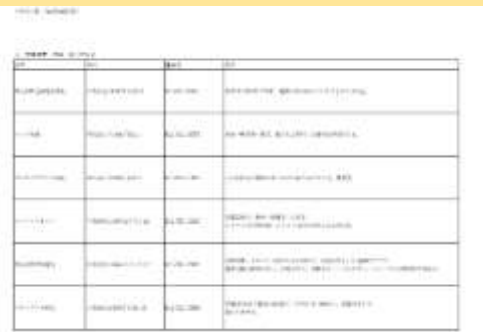
2度目の訪問となる桑園地区すこやか倶楽部です。このときは※1 ケンステップ運動などを実施していました。この運動の難所は、輪の色別に連想されるものを言いながら次へ進みますが、これがなかなか難しく、皆さんで助け合いながら進む光景も見られました。また、大通地区で行われた体力測定では、開眼片足立ちや※2 TUG などでご自身の健康状態を改めてチェックされていました。

第1エリア生活支援推進員は、このようなお忙しい中にも紛れ込ませていただき、冒頭にほんの少しだけ「ささえあい第7号」についてお話させていただきました。中央区にも自然と見守りが行われている喫茶店があるんですよ。皆さんもこのような場所をご存じでしたら、教えてくださいね。という趣旨でしたが、なんと！その日のうちに教えてくださった方がいてとても感激しました。せっかく教えてくださった情報を無にしないよう、必ず訪問してきたいと思います！

- ※1 ケンステップ運動とは、矢印のついたプラスチック製の輪を地面に並べ矢印の方向に進む運動です。
- ※2 TUGとは、椅子から立ち上がって3m歩き、180度回転し、椅子に戻って、180度回転しながら座るまでの運動です。

## ★中央区生活支援サービス等一覧表更新中





地域の便利情報が記載されています。

現在、中央区の生活支援サービス等一覧を更新しています。5月中旬を目途に更新完了の予定です。希望される方にはお渡しできますので、中央区社会福祉協議会または、ワーカーズコープへご連絡ください。

中央区社会福祉協議会 ☎011-281-6113  
 特定非営利活動法人ワーカーズコープ ☎011-280-5225