



ささえあい



地域のみなさんの活動や支え合い

素敵な「つながり」情報を発信します！

生活支援体制整備事業とは？生活支援コーディネーターって？

生活支援体制整備事業

一言でいうと…『いつまでも住み慣れた地域で自分らしく暮らせる地域づくり』を進めています。

そのために…

● 社会参加の促進（介護予防）

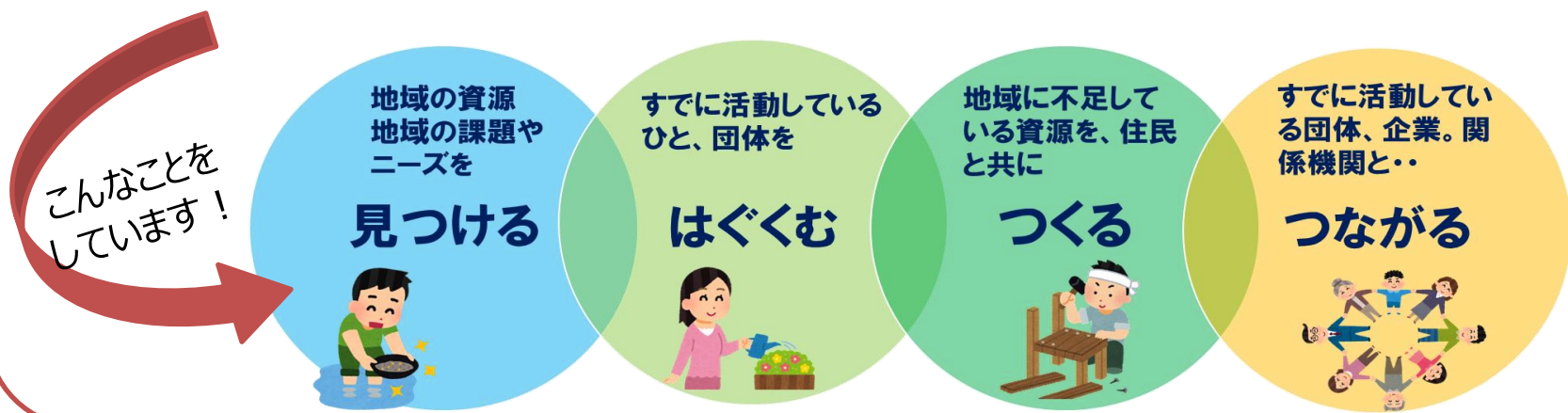
サロン・介護予防教室・老人クラブ・ボランティア活動等

● みんなが互いに助け合う（生活支援）

住民組織、NPO法人、民間企業等との連携

生活支援コーディネーター

生活支援コーディネーターは、いつまでも住み慣れた地域で自分らしく暮らせる地域にしていけるように、**住民のみなさんと一緒に『支え上手・支えられ上手な地域づくり』**を進めています。



私たちが中央区生活支援コーディネーターです！

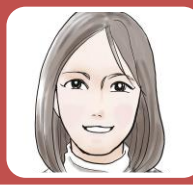
第1層生活支援コーディネーター（中央区全域）



竹内 哲也

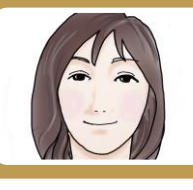
（中央区全域担当）

第2層生活支援コーディネーター（地区担当）



第1地域包括エリア担当 下町 百恵

（本府・中央、東北・東、豊水、西創成、苗穂、桑園、大通・西）



第2地域包括エリア担当 梶浦 晶子

（南円山、円山、宮の森大倉山）



第3地域包括エリア担当 林 徳治

（曙、幌西、山鼻）

生活支援体制整備事業の詳細についてはこちら↓



東北地区で資生堂『美容で健康』講座を実施しました！（9月25日）

マンション管理組合理事長からの声をきっかけに



マンション『シャルム北4条』
管理組合
山崎 隆 理事長

マンション内の住民も高齢化が進んできた。
マンション内の新たな支えあいの仕組みを考えなければ…

高齢者がイベントに参加してもらうためには？
「高齢者だから…」というイベントだと集まらない人もいる！

明るく前向きなイベントでマンション住民同士のつながりをつくれるイベントはないだろうか？



資生堂『美容で健康』講座を実施！

当日の様子（9月25日）

当日は、シャルム北4条にお住まいの方を対象に開催しました。
資生堂ソーシャルエリアパートナー 四瀨眞希子先生が講師のもと、資生堂の化粧品を使用しながら参加者ご自身でメイクアップをしました。
四瀨先生から「お化粧品には、①運動 ②食事 ③交流の3つすべてに効果がある」というお話がありました。



資生堂ソーシャルエリアパートナー
四瀨 眞希子先生

化粧がもたらす効果

運動

- 化粧容器の開け閉めや、顔に塗る際に手指や腕の筋肉を使用している

食事

- スキンケアのマッサージは、口腔ケアにもなる

交流

- お化粧品で気持ちが華やき、元気が湧いてくる

講座は、みなさんご自身でされていたお化粧を落とすところからはじまり、参加者みなさん恥ずかしそうな様子でしたが、少しずつお化粧の工程が進むごとに皆さんの顔が明るくなっていったのが印象的でした。お化粧のすべての工程が完了した後は、参加者みなさんで顔を見合わせ、「素敵ね」「綺麗だね」といった交流が生まれていました。

今回実施したマンションに住んでいる高齢者は、「会館のイベントに行きたい気持ちはあるが遠くに行くのが難しい」という声が多いとお話も理事長よりお聞きしました。

今後は、理事長のお話も聞きながら、マンション内でこういった取り組みができるのか、2層コーディネーターが協力できることは何か、協議しながら取り組みを進めていきます。



使用した化粧品
（資生堂が用意したものを
使用していただきます！）

お化粧のチカラ、知っていますか？

あなたは毎日お化粧していますか？ 毎日鏡を見て、身だしなみを整えていますか？
高齢期になると「出かけるところがないから」「面倒だから」と、だんだんお化粧から遠ざかる人が多いようです。
しかし、最近の研究では、お化粧が「運動」「食事」「交流」の3つすべてに関わり、健康寿命の延伸や、生活の質（QOL）を保つことに密接な関係があることがわかってきました。
ぜひ男性の方も目を通しいただき、毎日の生活に生かしてください。

高齢期こそ、お化粧＆身だしなみを

さあ、お化粧を活用して、毎日をイキイキと過ごしましょう！

