

# イキイキと元気に楽しく暮らす ためのお手伝い！

北塩原村 生活支援体制整備事業  
生活支援コーディネーター

～ “人生100年時代” を豊かなものにするために～

住み慣れた地域で安心して暮らし続けるためには“人とのつながり”や“地域とのつながり”による社会参加が大切とされています。

いつまでも健康で過ごせるように、また介護が必要になったとしてもイキイキと元気に暮らし続けることが出来るように、今から出来ることを始めてみませんか？

「生活支援コーディネーター」がお手伝いします！

## 社会参加がもたらす効果

体操・生涯学習



介護予防  
認知症予防

お喋り・集いの場



仲間  
孤立防止

「人との交流」や「地域との関わり」が  
心と体の健康をつくる！



生きがい  
社会参加

趣味・仕事・行事

社会参加の機会が増えることで、要介護状態になったり、転倒認知症のリスクを低下させることが出来るといわれています。また、定期的な社会参加は、運動機会の確保・閉じこもり防止にもなります。社会参加を通じて、心と体の健康を維持しましょう！



# 生活支援コーディネーターとは？

地域の良いところや不足していること、困りごとを調査把握してさまざまな関係機関と協力・連携しながら必要な取組の検討、実現に向けたお手伝いをしています。

**たとえば、こんなことをご相談ください！**

- 健康づくりのために何か活動を始めたいな！
- 同じような趣味を持つ人たちと交流してみたい！
- 楽しい集いの場をつくってみんなで仲良くしたい！
- こういうことを始めてみたいけど、何をすればいいの？
- こんなことに困っているんだけど、良い方法はないかな？

## 私が北塩原村のコーディネーターです！

喜多方では捕獲隊員としても活動しています。写真のサルは薬で眠っています。



以前は他市町村の自治体職員として勤務し地域住民の皆様と協力しながらクマやイノシシ、ニホンザルの被害対策と被害を未然に防ぐための体制整備づくりに取り組み、地域の課題解決のお手伝いをさせていただいておりました。

仕事内容は変わりましたが生まれ育った会津の地で、地

域の皆様の『困りごと』や『ああしたい』『こうしたい』『やってみたい』を実現するためのお手伝いが出来ればと思います。

皆様が考えている北塩原村のことを、ぜひ私に教えてください。

## コーディネーターの4つのお手伝い

### 1 調べる

【地域のお話聞かせてください】

- ・うちの集落ではこんなことをしているよ！
- ・〇〇で困ってるんだ！
- ・こんなことが出来たら

### 2 探す・育てる

【人やモノ、場所を発掘】

一緒に活動する人や、活動場所を開拓し、仲間を増やすお手伝いをします。

### 3 考える・つくる

【困りごとの解決策を考えます】

地域の皆様が必要としている事柄やサービスについて、関係機関と連携しながら実現を目指します。

### 4 伝える・広める

【集めた情報を発信・周知】

地域の活動や地域の魅力、生活に役立つ情報を分かりやすくお届けします。

お問い合わせ

社会福祉法人

北塩原村 社会福祉協議会

生活支援コーディネーター 大西

お気軽にご連絡ください！

☎0241-28-3766 北塩原村大字大塩字堀田山8518-93