

# 生活支援コーディネーター通信 35号

発行：社会福祉法人 いづみ会  
編集：生活支援コーディネーター  
TEL：018-896-5960  
(泉地域包括支援センター・リンデンバウム)



## さらに進展する 高齢化社会に対応するため ～地域のボランティア活動～

高齢になると、電球の取り替えやごみ出し、買い物など日常生活でのちょっとした困りごとが増えます。今後、更に進展する高齢化社会に対応するためには、自らの介護予防に取り組むことはもちろんですが、生活上のちょっとした困りごとをご近所など、地域で助け合うことが大切です。

秋田市では、こうした高齢者の人たちが住み慣れた地域で暮らし続けられるように、地域の人や住民主体の団体による助け合い・支え合い活動を広げるための体制を整備する事業（生活支援体制整備事業）を実施しています。泉・保戸野地区でも協議体が主となり、活動の一環として住民主体のボランティア活動を行っています。この活動は、アンケート調査やサロンなどに集まる人の声から地域の困りごとを把握し、「困った人を放っておけない」「自分たちで地域を良くしたい」といった住民の思いと、人ととのつながりによって支えられている活動です。その地域に合った柔軟な形で行われる生活支援の広がりに期待が寄せられます。

### 泉にこにこボランティア♡交流会

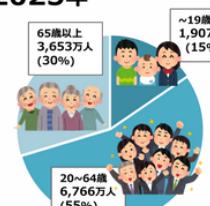
はじめてのボランティア交流会を開催しました。活動を始めたきっかけや、活動中に感じることなど、ボランティアさんの視点から貴重な意見を聞くことができました。

また、地域住民から寄付していただいた作業道具を、ボランティア活動でも使わせてもらうことになりました(^^)

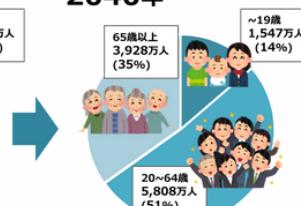
ありがとうございます♡



2025年



2040年



20~64歳の人口は15年間で約1,000万人減少、総人口の約半数に。  
団塊ジュニア世代が65歳以上になり、65歳以上の割合が35%へ。

### 第2弾！！eスポーツ体験会

eSocialCue株式会社の若狭利伸先生と、秋田県社会福祉協議会様にご協力いただき、「第2弾！！eスポーツ体験会」を開催しました。

今回は、グランマート泉店さんにご協力していただき、地域のお店で初めて開催することができました。泉・保戸野地区以外にも外旭川地区の方、買い物帰りに興味を持って参加してくれた小さなお子様もいました。

地域の中に、いつでも誰でも気軽に立ち寄れる場所があるといいですね♪



ご協力いただき  
ありがとうございました

### 地域で 介護予防に取り組もう！

自分の興味のある活動を生活に取り入れて、介護予防の取り組みをしてみよう！



地域を拠点とした、座ってできる運動を中心とした教室

地域型

有酸素運動や立って行う運動、料理・eスポーツなどの教室



セレクト型



体力測定、運動・体操、コグニティブ、回想法、茶話会など

泉包括主催

## 第1回

福祉用具の活用

令和7年12月24日(水)

講師：株式会社 虹の街  
佐藤 悟氏

## 令和7年度 基礎介護講座 開催中



## 第2回

認知症VR体験会  
車いす体験会

令和8年1月28日(水)

講師：パナソニック  
エイジフリー・ショップ秋田  
井野 隼人氏

一緒に学んで  
みませんか(^^♪



## 第3回

高齢者の栄養学

令和8年2月18日(水)

講師：宅配クック123秋田店  
金 由起子氏

New!

## 自主サロン一覧表が新しくなりました



6

### 活き活き手探りクラブ

【開催日】第1・3月曜日  
【時間】10時～11時30分

【場所】秋田市立保健センター  
【料金】無料

【内容】外食の仕事  
【主な活動】手探り、手探り、手探り



7

### 泉小屋のひびきの会

【開催日】第2・4月曜日  
【時間】14時～15時30分

【場所】泉小屋  
【料金】無料

【内容】あんしん・情報  
【主な活動】あんしん情報



8

### いずみのほとり

【開催日】第2・4月曜日  
【時間】14時～15時30分

【場所】泉小屋  
【料金】無料

【内容】あんしん・情報  
【主な活動】あんしん情報



9

### いずみ快Y

【開催日】第2・4月曜日  
【時間】14時～15時30分

【場所】泉小屋  
【料金】無料

【内容】あんしん・情報  
【主な活動】あんしん情報



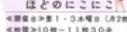
10

### Fit Diva

【開催日】第1・3月曜日  
【時間】10時～11時30分

【場所】秋田市立保健センター  
【料金】無料

【内容】フィットネス・ヨガ・ダンス  
【主な活動】フィットネス・ヨガ・ダンス



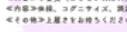
11

### 元気はコロコ

【開催日】第1・3月曜日  
【時間】14時～15時30分

【場所】泉小屋  
【料金】無料

【内容】元気な会話  
【主な活動】元気な会話



12

### ほどのこにこ

【開催日】第1・3月曜日  
【時間】14時～15時30分

【場所】泉小屋  
【料金】無料

【内容】元気な会話  
【主な活動】元気な会話



13

### 保戸野基会サロン

【開催日】第1・3月曜日  
【時間】14時～15時30分

【場所】秋田市立保健センター  
【料金】無料

【内容】元気な会話  
【主な活動】元気な会話



「外出の機会が減ったな」「おしゃべりできる仲間が欲しいな」と思つたら💡💡

泉・保戸野地区では、たくさんの自主サロングループが活動しています。日常生活の中で、介護予防・フレイル予防を図り、介護状態にならないように一人一人の取り組みが大事になってきます。参加できる活動をお探しの方や、情報を知りたい・相談してみたいという方、お気軽に包括支援センターにお問い合わせくださいね(^\_-)-☆  
関係者の方々にも、資料の配布を行っておりますのでご活用ください。

## 新しい自主サロンの活動が始まりました

フィット  
FIT ♪ Diva ティーバ



活動日：月2回  
(基本的に月曜日)

時間：10:00～11:30

対象：会場に通ってこれる方

参加費：1000円／1回

場所：ウエルビューいずみ  
交流プラザ

見学・無料体験会受付中！！

泉地域包括支援センターリンデンパウム

電話：018-896-5960

ズンバ♪インストラクターの保坂公美先生の自主サロングループが、新たに活動を開始しました。保坂先生には地域型はつらつくらぶ（2クール目）でもご協力いただいています。音楽に合わせて全身を動かすだけでなく、青竹エクササイズやコグニサイズも取り入れながら、刺激的で楽しい活動となっています。活動後は、体も心もスッキリしますよ☆気になった方は、お気軽にお問い合わせ下さい。無料体験もできます！

## 地域の薬局情報

片岡医院の近くにある、ラベンダー薬局さんでは、お薬の相談はもちろん、健康や介護の相談にも対応しています。

ちょっとした体調の変化や、些細な困り事でも、スタッフのみなさんが個別に丁寧に教えてくれますよ。また、栄養士・管理栄養士も在中しており、料理レシピや食育情報なども教えてもらえます。処方箋がない人でもご利用可能です。お気軽に立ち寄ってみてください。



## ～編集後記～

「雪に耐えて梅花麗し（ゆきにたえてばいかうるわし）」という言葉をご存じですか？厳しい寒さを乗り越えてこそ、梅の花は美しく咲く。つまり、“苦労の先にこそ、本当の美しさや価値がある”という意味です。花が咲くのは春。でも、その準備をしてるのは誰も見ていない冬の間なんですよね！クマ🐻にも負けず、寒さにも負けず、厳しい秋田の冬を乗り越えて…春には大きな花を咲かせましょう～【藤田】