

大津支え協は、皆さんがいくつになっても住み慣れた町で、生き生きと生活をしていくことを目的に、生活支援サービスや通いの場(サロン等)を通じて高齢者の社会参加の促進を目指します。

## 生活支援コーディネーターって??

住み慣れた地域で生きがいを持って暮らし続けられるよう、人と人・人と場所のつながりを通じた支え合う地域づくりを進めています。

地域づくりをお手伝いする「生活支援コーディネーター」が、大津地域包括支援センターに配置されています。

ひろがる！ つながる！

「支え合いの輪」

生活支援コーディネーターに  
お気軽に相談ください!!

「生活支援コーディネーター」は、「支え合い協議会」と一緒に地域に「支え合いの輪」が広がるお手伝いします。



地域住民・関係団体による「大津地域支え合い協議会」は、「生活支援コーディネーター」と共に、いろいろな生活支援・介護予防サービスの提供体制を整備することで、地域の支え合いの体制づくりを進めています。

「通いの場・サロン活動」のほか「住民同士の助け合い活動」としてこんなことを「やりたい・やってみたい」、「身近に参加できる活動を知りたい」という思いがありましたら、生活支援コーディネーターにお気軽にご相談ください。

大津地域包括支援センター (046)842-1082

大津支え協 問い合わせ先：大津地区社会福祉協議会 834-2487

大津地域では、様々な「通いの場・サロン活動」が行われています

ボッチャ、健康マージャンのほか、ゲートボール、グラウンドゴルフ、散策、編み物、折り紙、コーラス、囲碁、将棋、カラオケ、体操、音楽鑑賞など

最近、大津の町内会で流行っている活動を2つご紹介 !!

## ボッチャ

ボッチャは、特別な体力やスキルを必要としないため、年齢や体力に関係なく誰でも楽しめるスポーツです。

ジャックボール(白色)を投げた後、赤と青チームが交互にボールを投げ、ジャックボールに近いボールのチームが得点を得るものです。

多世代交流で地域を元気に！  
ご近所での活動に参加してみませんか



大津地域包括支援センターでは、ボッチャの道具も貸し出しています。

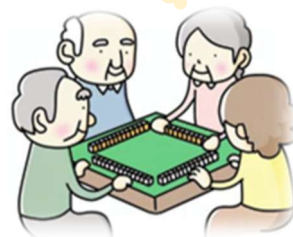
## 健康マージャン

お出掛けをしづる夫が、マージャンならと外出してくれて、夫婦ともども楽しみで、健康寿命が伸びました。

「賭けない・呑まない・吸わない」を合言葉に、健康づくり・仲間づくり・生きがいを目的としたマージャンのことです。

高齢の方を中心に、頭を使った「頭脳スポーツ」として楽しまれています。

指先や頭をたくさん使うことで、フレイル予防にもつながり、外出のきっかけにもなっています。



80代からはじめて楽しんでいる方もいます。

健康マージャンを教えるボランティアさんもいます。

