

私の暮らし会議「アイディア」 R6. 9. 25

1事例	2事例
栄養指導する機会があれば実施してはどうか。	社会資源がたくさんあると活動の幅が広がる。
元福祉関係者が久米で卓球教室を開いている。健康状態に不安がある人でも安心して行けるのでは？	スマホ・インターネット使用し、情報を得たり、活用できるものを作っていく。
久米地区の百歳体操や運動をメインで行うサロンを紹介し、外出と運動の機会として通ってもらう。	例えば、スマホ教室やPC教室に参加し、過去の経験から得た知識を活かす。
家族や夫婦で何か一緒に取り組む。	
運動しやすくするために、薬が必要なんですよ、と薬の必要性について説明する。	地域にある様々な資源を含めた情報(卓球教室や喫茶店など)を知る機会となり勉強となった。
血圧測定を家でもする。記録し意識の視点になれば。	文化祭とか、1人で参加できるものなどあればよいのではないか。
長くこの土地に住まれてて、趣味も多い方なのに、友人があまりいらっしやらないのが不思議…。	この事例に出た専門職や住民としての質問・意見・気づきを、普段の対象者の支援に活用したい。
山口県出身の選手の講演会やイベントに行ってみる。	
晩酌が好きとのことから、「これだけ頑張れば〇〇が飲める」などご褒美の目標を立てる。	
運動のあとのお酒を楽しむために、散歩をご主人と行う。	本人のニーズをゆっくりと引き出して、ニーズに沿った提案をしていく。
スマホのアプリで食事指導してくれるので、他者から定期的に評価してもらえるツールとして活用する。	専門職だからこそ、できなくなることに視点が行くのではなく、本人の持っている力をもっと活かせる意見が出れば良い。
御朱印めぐりをする仲間をあつめて皆(仲間)で旅行。	
今後、中高年齢層向けの社会資源があると良い。若い世代に自宅からインターネットを使った集まる場所があるように、スマートフォンなどを活用した中高年齢世代向けの集まる場所を作る。(zoomを使ったしゃべり場など…)	
フォーマルなサービス以外の、要支援状態の方が使うことができる場所などの情報を提供するサービスがあると、生きがいや活動の場が広がり良いと思う。	
思い立った時にいつでも簡単に参加できる習い事(何個もの習い事が同時に開催される会場)	以前の事務という職業経験を生かして、学校などの開催されるイベントへの参加。
身体や認知に課題があっても集まって作業、活動できる場所	
オンラインでの生活支援、アドバイスが受けれると、気軽に相談でき、人と繋がることもできるのではないかと。	
現状ホームワークで運動量を確保することは難しいようなので、デイケア以外で運動ができる場所・習慣をつくり成功体験になると良い。	「私の暮らし会議」は、悪くなっていくことを考えるのではなく、今どんな活動ができるのか、地域でどのように参加していくのか考える検討会だと思う。以前は、実現は難しいかも？と思う意見も出ていた。
近くに通いの場があるので紹介しては？	
減量や卓球教室参加に向け基礎体力づくりとして、百歳体操や民間の体操に挑戦する。	緊急時に無料でかけつけてくれる支援(人)があると助かる。(365日24時間)
市内・市外の神社・お寺をまわる活動の場(サークル)など興味のあることに参加する。	パソコン作業や書類作成業務が得意であれば、自治会活動等で役割を担えるのでは？