

ささえあい



かわら片版

地域名

ひばり
戸破

人口

9,741 人

世帯数

4,048 世帯

町内会数

29 町内会

65歳以上

2,169 人

高齢化率

22.3 %

ひとり暮らし高齢者数

414 人

第3層生活支援 コーディネーター

4 人

※令和 6 年 5 月末現在



ひばり
戸破
地域

地域の方向性を決める、
活動の羅針盤！
地域づくり計画表

課題（ニーズ）



- ・多世代が安心して集える場がない。
- ・地域の活動に主体的に参加する人がいない。
- ・生活を支える体制が弱い。

計画（取り組むこと）

- ・100歳体操やふれあいサロンのサテライト会場を増やし健康維持の促進を図る。
- ・にこにこカフェを集いの場として多くの参加者に声がけする。
- ・くらし応援隊を気軽に利用してもらえるよう PR する。



活動の様子は裏面▶

事業の 概要

「射水市地域支え合いネットワーク事業」は、地域の皆さんが、いつまでも安心して暮らし続けられる地域を目指して、地域の課題を地域全体で共有し考える、地域の皆さんによる、地域の皆さんのための事業です。子どもから高齢者まで見守りが必要な方たちを、「困ったときはお互い様」の気持ちで、他人事ではなく我が事として、助け合い・支え合いができる地域のつながりを作ります。

目指すもの



1 高齢者の**健康寿命**を伸ばそう

2 要支援者の**重度化**を防ごう

3 **見守りあい、助けあい**ができる地域を維持しよう

事業の 流れ

地域の皆さんが集まり、地域の強みや弱み、自分たちにできることを話し合う**地域課題会議**を開催します。ここで出た意見をこれからの地域づくりに反映させるために**地域づくり計画表**を作成します。これに基づいて地域課題解決に向けた様々な**活動**を地域の皆さんで実施していきます。



地域課題
会議

地域づくり
計画表

活動



やってみました！ご報告 活動

若葉町100歳体操グループ



10月で8年になります。“助け合い”をモットーに活動しています

100歳体操土曜会



私達は楽しく貯筋してます

宝町100歳体操の会



体操後に皆で季節の歌を唄っています

元町きら100グループあすなろ



健康マーチ、あすなろグループの歌、かみかみ体操をしています

ひばり地区100歳体操

にこにこカフェ



サポーターによる「よさこい」 ゲーム大会（かるた）



折り紙（お雛様）



ビバーチェ



フラダンスショー

手崎100歳体操



歌を唄いながらの体操を取り入れています

すこやか南通り



太鼓の達人に挑戦しました

Healthy Life in 栄町



タオルの体操とドンパン節を隔週毎にやっています

レクリエーション大会開催します！（救急薬品市民交流プラザ）

10月15日(火)13:30～ 参加お待ちしております！

お知らせ

コミセンロビーに体重計と血圧計と握力計を設置しました。いつでもご利用ください。（健康チェックをしましょう！）カラオケもできますので歌いたい方は事務所までお声がけください。太鼓の達人も貸出ししています。



お問合せ

戸破コミュニティセンター

TEL：0766-55-3948

所在地：射水市戸破 2917 番地 1

※このかわら版は、各地域コミュニティセンター、各地域包括支援センターにも配布しております。



◀地域支え合いネットワーク事業の紹介動画はこちら



◀過去のかわら版はこちら

戸破

地域の担当は...

小杉・下地域包括支援センター

TEL:0766-55-8217 FAX:0766-55-5885

所在地：射水市大江 333 番地 1（特別養護老人ホーム大江苑内）

ふれあい食堂・ペンギン

毎月第1, 3土曜日開催中！

大人 300 円 中学生以下無料

戸破コミュニティセンターまで

（要予約）☎ 0766-55-3948

くらし応援隊

訪問型日常生活支援（ちょっとした困り事） 30分 300円



能登半島地震のため、中止した餅つき大会を3月に開催！

令和6年がスタートした矢先、今まで経験したことのない大地震に襲われ、防災の備えや住民同士のつながりの大切さに改めて気づかされました。住み慣れた地域で安心・安全に暮らす為に万が一の時助け合えるまちづくりをめざしましょう！

編集後記



今村 覚王 岡田 細野
第3層生活支援コーディネーター

私たちも
お手伝いします！



射水市地域福祉課

TEL:0766-51-6625 FAX:0766-51-6657

所在地：射水市新開発 410 番地 1