

地域を繋げるフレイル予防ーイオンイベントを通してー

た。フレイルサポーターとは、地域において高齢者のフレイル（虚弱）を予防する取り組みを行う市民ボランティアのことです。

イスなどを行いまし

た。フレイルサポーターとは、地域において高齢者のフレイル（虚弱）を予防する取り組みを行う市民ボランティアのことです。

生活習慣の工夫や運動のポイントなど、実践的な視点を交えて説明できたことに大きなやりがいを感じました。また、強く印象に残っているのは「1日に1回以上は誰かと一緒に食事をする」という項目に該当しない単身高齢者の方が、「こればかりはどうしようもないね。」と話されていた場面です。

機会が減ってしまうという現実や、孤立に対するあきらめのような気持ちが表れているように感じました。このことから、一人でも多くの方が誰かとともに食事を楽しめるような“居場所”を地域の中につくっていくことが必要であると実感しました。

し、気軽に参加できる交流の機会を広げていくことが重要であると考えました。そのために、フレイル予防の活動を名寄市全体に広げていき、社会の中のつながりの拡大や、孤立防止に努めていきたいと思っています。

そして、今後の活動として予定されている町内会へのアプローチなど、実際に顔を合わせた関係づくりに一層力を入れて取り組んでいきたいと考えました。さらに、今回のイベントではシニアサポーターの方々と協働し、これまで関わった地域の方々と交流できたことも大きな学びとなりました。



然とフレイルサポーターのモットーである仲間意識や連帯感が生まれ、地域全体でフレイル予防に取り組む意義を実感しました。今回の経験を通

私は、2025年

この度10月にフレイル予防を啓発するイベントをイオン名寄店にて開催しました。このイベントでは、市民の方のフレイルの度合いをチェックリストや筋肉量測定などで確認し、市民の方にフレイル予防を意識した生活を送って頂くアドバ

常の中で人と関わる機会が減ってしまうという現実や、孤立に対するあきらめのような気持ちが表れているように感じました。このことから、一人でも多くの方が誰かとともに食事を楽しめるような“居場所”を地域の中につくっていくことが必要であると実感しました。

また、フレイルサポーターとして、このような単身高齢者の方にも安心してかわりを持つことが出来る居場所を提供し、気軽に参加できる交流の機会を広げていくことが重要であると考えました。そのために、フレイル予防の活動を名寄市全体に広げていき、社会の中のつながりの拡大や、孤立防止に努めていきたいと思っています。

9月にフレイルサポーター養成講座を受講し、フレイルサポーターとなりました

この言葉には、日常の中で人と関わる

また、フレイルサポーターとして、このような単身高齢者の方にも安心してかわりを持つことが出来る居場所を提供し、気軽に参加できる交流の機会を広げていくことが重要であると考えました。そのために、フレイル予防の活動を名寄市全体に広げていき、社会の中のつながりの拡大や、孤立防止に努めていきたいと思っています。

そして、今後の活動として予定されている町内会へのアプローチなど、実際に顔を合わせた関係づくりに一層力を入れて取り組んでいきたいと考えました。さらに、今回のイベントではシニアサポーターの方々と協働し、これまで関わった地域の方々と交流できたことも大きな学びとなりました。

社会福祉学科2年
須田菜々珠