

安心のまちづくりのために

第13回

# 高齢者の暮らしを考える

「地域から元気を発信！〜介護予防いきいきサポーターグループ『AIMU』」



## インタビュー

介護予防いきいきサポーターグループ  
『AIMU』について教えてください。

代表  
杉山 幸子さん



日頃は、地域包括支援センター主催の介護予防教室の手伝いや地域にある運動の自主グループの運営サポートをしています。そのなかで、「少数で一つのグループをサポートしていくには負担が大きい」、「何か地域でグループを立ち上げたい」とも一緒に活動できるサポーターの存在を知らないなど、活動していく中でのつまずきを感じているという声が上がってきました。そこでサポーター同士の横のつながりを密にし、お互いに支え合うことができたらもつと活動の場が広がるのではと思います、第二地域包括支援センターと話し合い、今年の4月に「サポーター同士の交流と情報共有する場」としてグループを立ち上げました。

『AIMU』という名前は、第二地域包括支援センターの担当の『阿坂・伊勢寺・三雲・嬉野』の頭文字を使い、この地域で介護予防の輪が広がっていくことをイメージして名付けました。

先月は、介護予防教室に参加し、活動している介護予防いきいきサポーターに話を聞きました。このように市内には、各地域包括支援センターと一緒に介護予防の普及に取り組んでいるサポーターがたくさんいます。今回は、第二地域包括支援センターの担当地区で設立された介護予防いきいきサポーターグループ『AIMU』の話をお聞きしました。

『AIMU』の  
具体的な活動を教えてください。

副代表  
竹内みつ子さん



毎月、地域包括支援センター主催でスキルアップのためのサポーターフォローアップ研修会があるのですが、その後に定例会という形で日頃の活動

報告や今後の取り組みなどの情報交換をしたり、サポーター同士で困りごとを相談したりできる時間を作りました。まだまだ立ち上げたばかりですが、このような定例会を積み重ねることで地域全体の介護予防の取り組みがより良いものになるのではと思います。

サポーターさん同士で支え合うことが、  
よりよい活動につながるのですね。

浅原和子さん



介護予防に一番大切なことは、継続して活動することだと思います。健康は、誰かに与えられるものではなく、自分自身で元気に人生を過ごすために行動していくものだと思います。無理のない範囲で継続的に活動していくには、介護予防の知識はもちろんのこと、サポーター同士で声を掛け合い、助け合うことが必要だと感じています。

## 第二地域包括支援センター 社会福祉士 坂口 知華さん

年々高齢化が進み、地域包括支援センターの職員だけでは地域の高齢者全体を支援していくのが難しくなっています。そんな中、地域の高齢者が元気でいきいきと過ごしていくためには、「介護予防」の取り組みは重要です。その取り組みをサポートしているサポーターの日頃の活動があるからこそ、地域で住民主体の介護予防の取り組みが根付いていくことにつながると感じています。今後も、サポーターの活動がよりよいものになるように、皆さんの声を聴きながら、後方支援をしていけるように努めていきます。