



全国的に少子高齢化が進む中で、松阪市も65歳以上の割合は全体の28%を超えました。また、人口ボリュームのある団塊の世代が、後期高齢者となるまで10年を切っています。未来の世代の負担を大きくしないためにも、社会保障に頼ることなく、高齢者が身近な人々との支え合いの中でイキイキと地域で生活できる仕組みが必要です。今回の特集は、この実現のために来年4月1日から施行される総合事業についてご紹介します。

特集

いつまでもこのまちで暮らしたい

地域で介護予防しませんか

総合事業とは？

要介護や要支援の方は、これまで通り、事業所等の介護サービスを受けることができますが、来年4月から始まる総合事業では、高齢者が地域で元気に暮らせるよう、地域に住む人たちが生活支援やサロンの運営などを行い、高齢者の支援や応援をしていく新たな事業が加わります。

取り組みの例として介護予防のための健康体操教室で考えてみましょう。これまで松阪市が主催して各所で健康体操教室を開いていますが、これを週1回すべての地域で開催していくとすると、相当の人手が必要となります。しかし、地域の皆さんに教室の運営のノウハウや体操の指導方法などを伝えたり、開催場所の相談や施設そのものの修繕費用を補助したりすることで、地域が自主的に開催できるようになれば、高齢者にとって、介護予防や健康づくりの選択肢が増えることとなります。総合事業は高齢者が地域で元気に暮らせるための新たな仕組みづくりのことです。



ご相談ください！

今年の夏、市内5箇所で総合事業に関する懇談会(写真①②)を開催しました。懇談会には延べ350人以上が参加し、総合事業の説明と事例紹介、地域課題について話し合ってきました。懇談会に参加した方からは、新たにサロンや介護予防教室を開催したいという声がたくさんあがってきています。また、随時高齢者支援課と包括支援センターでは相談(写真③)も受け付けていますので、是非連絡してください。次のページからは、介護予防などに向けた地域の取り組みを紹介いたします。

① 飯高総合開発センターで開かれた懇談会の模様
 ② 懇談会では地域の高齢者の暮らしについて積極的に意見があがっていた。
 ③ 松阪市や包括支援センターの職員が、お話を聞かせていただき、高齢者の生きがいづくりをサポートします。

地域の先進的な取り組みを紹介します。



ひだまり(小片野町)

毎週火曜に集まり、下肢筋力を鍛える体操やお話を楽しむ。



はつらつ介護予防教室(殿町)

月4回、水曜に第一公民館で運動教室を開いている。幅広い年齢層で活動。



スクエアステップ同好会(飯高町宮前)

月2回飯高老人福祉センターで活動。転倒予防や体力づくりに。



大津ふれあいサロン(飯南町粥見)

老人クラブが主体となって津下集会所で月1回活動。ウォーキングや健康体操など。



宅老所のぞみ会(中万町)

第1・3火曜に開催。血圧測定、体操、歌など高齢者の生きがいづくりを目指す。



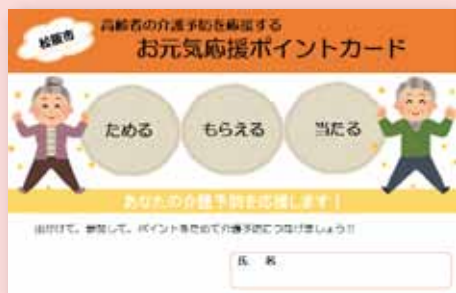
橋西いきいき倶楽部(川井町)

橋西地区市民センターで毎月第四月曜に開催。体操・公園ウォーキングなど。

「ためる」「もらえる」「当たる」
お元気応援ポイントが
スタートします！

認定を受けた宅老所や老人クラブの活動などに参加すると、ポイントがもらえる制度を10月1日よりスタートします。集まったポイントは、指定ゴミ袋等の生活用品に交換できたり、3,000円相当の景品が当たる抽選会に参加できます。

サロンや運動教室などを運営されている皆さん、参加者の楽しさをプラスするためにも、この制度の申請をしませんか？詳しい手続き方法などについては高齢者支援課までお問い合わせください。



【問】 高齢者支援課
☎53-4088 ☎53-4099

地域で開く体操教室 なでしこサークル

「イッチ、ニー、サン、シー、無理をあまりしないでくださいいねー」小山さんの元気な声が響くなでしこサークルは平成23年4月にスタート

し、健康体操の普及を主な活動としています。元々は、地域包括支援センターの主導で体操教室を開いていましたが、活動回数を増やしてほしいという声があがり、小山さんがサークルの代表となって、今では月2回、豊田公民館に自主的に集まって活動をしています。活動には毎回、豊田地域近隣に住む60〜80歳代の20人程度が参加しています。特別な募集はしていませんが、口コミなどで少しずつ参加者が増えているそうです。

「健康づくりのために、なでしこに体操をしに来ている人もいますが、体操の合間に世間話をするのも楽しいようです。ともかく、単に体操をするだけでなく、みんなが笑って楽しめるような雰囲気作り、そして、開催回数も運動

自体も無理はせず、継続できる方法でやっています」と話す小山さん。みんなが楽しめるようにと、体操以外にも歌を歌ったり、手遊びを通して脳トレをしたりと、笑顔のたえない時間を過ごしています。

活動のやりがいについて小山さんは、「月に2回、1時間程度の体操だけでどれだけ効果があるだろうと思っていました。参加者から娘と花見に行った、寺の階段をひとりで登ることができたと喜ぶ声を聞くのはやっぱり嬉しいものです。これからも地域の皆さんに喜んでもらえるよう、ストレッチ、筋トレのレベルアップをしたり、笑いの種をまいたりして、飽きられない教室にしていきたいですね」と話していました。

明るく、楽しく。
みんなが笑顔でいられるのが
なでしこのいいところです。



なでしこサークル 代表
小山 厚一 さん

学生の頃から山登りが趣味で、現在も年間50以上、全国の山を登る。ストレッチは山登りの準備運動を覚えたいことをきっかけに始めたという。



①輪になって脳トレ手遊び。教室にはいつも笑い声が響いている ②休憩中の様子、皆さんおしゃべりを楽しむ。こっちがメインかも、と笑って話す ③体を伸ばすストレッチ。無理のない範囲で、皆さん楽しみながら体を動かしていた。

地域課題の解決 桜町自治会

桜町自治会では町内の高齢化が進んでいることから、この地域課題の解決のための活動グループがあります。その中の一つ「桜町お助け隊」では資源物や重い不燃物出し、蛍光灯の交換や庭木の手入れなど日常生活の中でのちよっと



①



③



②

①資源物を出すお手伝い。顔を合わせることでコミュニケーションのきっかけにも ②集会所でのサロン。お茶やコーヒー、お菓子を楽しみながら手芸やおしゃべり ③小学生の下校時の見守り活動もしている

した困りごとを解決する活動を平成25年から始めています。活動当初は遠慮もあって利用が少なかつたそうですが、自治会でアンケートをとって困りごとを聞いたり、積極的に声をかけをしたりしていくことで、少しずつ地域で浸透し始めています。また、毎週火曜日は、桜町第一集会所でサロン「楽笑会」を開いています。コーヒー等

を飲みながらお友達とお話しをしたり、歌や手芸を楽しんだりします。楽笑会は平成23年から活動をはじめ、現在では毎回40人以上が参加するサロンとなり、桜町にとつて必要不可欠な語らいの場となっています。桜町お助け隊の藤堂さんは「桜町は人口の約半数が60歳以上です。防災にしても、お祭りなどの交流イベントを考えるにし

ても、まずお互いの顔がわからなければ始められません。サロン参加者の中には、それまでは地域の活動に参加することが怖いと思っていたという人もいます。継続的に顔を合わせる場が地域には必要なのです。お助け隊やサロンを通して、「信じられる隣人のいる桜町にしたいですね」と話していました。

桜町お助け隊 隊長
藤堂 秀樹 さん

元々は伊賀市出身で、仕事の関係で松阪に移り住んだ。桜町の人情味ある近所付き合いが肌に合っ、今の活動を始めた。

息子ほど、歳離れて
ないと思うよ(笑)

長いこと知っとるから、
息子みたいなもんやわ!

