

地域のサロンでは、高齢者が自宅から歩いていける公民館などで、体操やレクリエーション、会食などを行っています。

このような身近な場所での「通いの場」は、仲間づくりや健康づくりの場として、それぞれの地域で広がりをみせています。また、週1回以上「通いの場」があり、活動の中に体操の要素が含まれていると、介護予防への大きな効果は、いつそう高まります。

地域での「通いの場」は介護予防の第一歩

「誰とも話をしない」「頼る人がいない」など、年齢を重ねるほど、人との関わりが少なくなっていくままです。

「いつも来る〇〇さんが来ないね。風邪を引いたのかな」「そうだね。気になるね。連絡してみよう」というような、集まった人たちの何気ない会話から共感が生まれます。

人と人との出会いが、気に掛け合う関係を生み、助け合う関係に発展する「居場所」が、今、見直されています。

仲間としての共感を育てる「居場所」



健康でいきいきと

週1回は出掛けよう



井戸端亭

地域の人々の交流と絆

坂部地区では「高齢者の居場所づくり」を町内会ごとに取り組んでいます。坂部第二町内会ではお寺を会場とし、毎月10日に「集まる場」を開催しています。毎回、体操とオリジナルのお経を読んだ後は、お茶を飲みながら談話します。

七夕会では、子どもたちと一緒にゲームを行い、世代間交流をみんなで楽しみました。8月はラジオ体操に参加し、健康づくりや介護予防に取り組みました。



さくらの会

いつまでも仲間と楽しく

相良いきいきセンターで、介護予防の大切さを学んだ人が気の合う仲間と気軽に集り、お互いが元気でいようと「さくらの会」を自主的に立ち上げました。

会では、介護予防教室で体験し、今では趣味となった塗り絵を中心に、月1回定期的に集まり、交流を続けています。



和っ笠会

地域の支え合い活動の広がり

年齢を重ねると出掛ける意欲の減少とともに、皆が集まる場所や機会も減っていきます。豊岡区の笠名地区では「誰かに会いたい話したい」「何か手伝いたい」「住む人がいつまでも元気でいてほしい」との思いから、皆で集まれる場「和っ笠会」を地域の有志で立ち上げました。

何かあれば皆で助け合う関係性が「宝」であり「願い」を合言葉に取り組んでいます。



西原市長は7月27日、めでたく満100歳を迎えられた木村けんさん(細江区)の長寿を祝うため、自宅を訪問しました。

木村さんは「大きなけがも病気もなくこれたことが幸せ。食べるものはなんでもおいしく、今も食べる量が減っていない。95歳くらいまでは、農業の手伝いをしていた。新聞を見るのが好きで、政治の記事がおもしろい。毎日、簡単な日記を書くことやみんなとの会話を楽しむことを続けながら生活している」と元気に話しました。

9月19日は「敬老の日」です。市内の100歳以上の高齢者は28人で、最高齢の方は106歳。長年にわたり社会に貢献してこられた高齢者の皆さんに感謝と敬意を込めて、長寿をお祝いしましょう。

いつまでも住み慣れた地域で元気に、自分らしく暮らすためには、健康なうちから介護予防に取り組むことと、多くの人と関わりを持つことが大切です。

問い合わせ 高齢者福祉課 森田 ☎(23)0074

ご長寿(100歳)おめでとうございます

平成29年3月末までに100歳を迎えられるのは17人です。(氏名公表を承諾された方を掲載しています)

- | | | | |
|-------------|--------------|-------------|--------------|
| 浦野まつさん(波津区) | 大石かうさん(静波区) | 尾崎俊雄さん(波津区) | 絹村としさん(波津区) |
| 木村けんさん(細江区) | 小林みよしさん(坂部区) | 柴沼清さん(波津区) | 鈴木巴三さん(牧之原区) |
| 田中かずさん(片浜区) | 原政次さん(川崎区) | 堀江キヨさん(坂部区) | 本杉としさん(勝間田区) |
| 横山みささん(坂部区) | | | |

*100歳以上の高齢者は平成28年9月1日現在で28人。そのうち最高齢は女性が106歳、男性が102歳。