

# 高齢者の居場所づくり

## 高齢者の「居場所」

市が現在進めている「居場所」づくりは、支援者側が負担なく気軽に始められるよう、「いつ来てもいい帰ってもいい、何をしても何もしなくてもいい」というものです。例えば「ちよっくら処しずなみ」や「ちよっくら処風」などは、元気な高齢者が中心となって支援者として開設し、運営しています。また、会場が公の施設であるため、住んでいる地域に関係なく、誰でも気軽に参加することが

市では、市民同士の助け合いで、高齢者の生活の支援や「居場所」づくりを進めていこうという取り組みを推進しています。支援が必要な人のニーズが多様化する中で、ボランティアの活躍の場を増やす取り組みや、介護予防に効果的な週1回の外出を支援するための取り組みを進めています。

問い合わせ 高齢者福祉課 榛葉 ☎0074

できます。ここに集まる皆さんは、編み物や囲碁、ハーモニカ演奏など、好きなことをしながら自由に過ごし、その場ですぐに仲良くなってしまう人も多くいます。

## らいふサポーター

居場所の支援者は「らいふサポーター」(ボランティア)の皆さんです。仲間と一緒に地域での居場所づくり活動などを行う「グループサポーター」と、高齢者のお宅を訪

問して買い物や掃除など生活の支援を行う「お宅サポーター」があり、認定されるには養成講座を修了する必要があります。

## さまざまな居場所

らいふサポーターが支援している居場所は、市内にいくつもあります。また中には、公民館でみんなとおしゃべりをしながら移動スーパーを待ち、買物の後も気が向いたらそのままおしゃべりするなど、支援者がいなくても、自然と「居場所」と呼べる場所が出来上がっている地区もあります。市では、このような市民同士の助け合いによる生活支援や居場所づくりの取り組みを推進していきます。



移動スーパーを上手に活用しています

## らいふサポーター養成講座

- ▶ 期間 [前期] 5月～ [後期] 11月～ \*年2クール
- ▶ 会場 [前期] 総合健康福祉センターさざんか [後期] 相良総合センターい～ら
- ▶ 対象 らいふサポーターとして活躍したい人ならどなたでも
- ▶ 内容 高齢者支援の基礎知識や注意点(グループサポーター、お宅サポーター、両方受講可)
- ▶ 講習 全9回(約2ヶ月半)

<申し込み・問い合わせ> 市社会福祉協議会 生活支援コーディネーター ☎03500

## 地域に出向いて普及活動も行っています

- ▶ 介護予防教室の開催
- ▶ 講演会や相談会の開催
- ▶ 介護予防に関するボランティアなどの人材を育成するための研修
- ▶ 地域活動組織の育成および支援
- ▶ 社会参加活動を目的とした介護予防に資する地域活動の実施

～電話をいただければどこでも行きます～

- [榛原地域] ぶどうの木(勝間田区中町内会) ☎05211
- [相良地域] あしたか(福岡区) ☎05768



絵手紙を作っています



仲間と散歩に出掛けます

## ラジオ体操で、元気はつらつ！ ～きんもくせいの会(静波区)～

広々とした芝生と木陰の中、そよ風を感じながら、今日も「きんもくせいの会」の活動が始まります。活動を始めて6年目。天気の良い日は、毎朝「平成せせらぎ公園」(静波地内)に集まり、ラジオ体操を実施しています。

体操の効果は、足腰が丈夫になるだけではありません。朝起きる目標がある、生活リズムが整う、身だしなみに気を付けるようになる、みんなに会って笑顔で話せる…。そんなたくさんの楽しみや「こころの元気」も生み出す場になっています。

代表の石川政子さんは、「数人で始めた活動も、今や十数人の大きなグループになりました。健康長寿を目指し、活気のあるまちになるよう、ささやかな活動でも継続して大きな輪にしていきたいです」と、はつらつとした笑顔で話してくれました。

笑顔あふれる素晴らしい健康づくりの取り組みを、これからも元気に続けていって欲しいですね。



無理なく、のびのびと体操を行っています

## 元気な高齢者が中心となって支援者として活躍する「居場所」



【場所】 市役所榛原庁舎西館(旧保健センター)  
【日時】 毎週木曜日 午前9時30分～午前11時30分



【場所】 牧之原市商工会2階(相良本通り商店街内)  
【日時】 毎月15日 午前10時～午前11時30分

<問い合わせ> 市社会福祉協議会 生活支援コーディネーター ☎03500