

特集

健やかいきいき安心長寿

人生100年時代と言われている昨今、老後に健康的で充実した生活を楽しみたいと誰もが思うはず。自分自身がいきいきと生活を送っていくために、また、身近な人に健康的に長生きしてもらうために、今あなたにできることは何でしょうか。皆さんもこの機会に一緒に考えてみませんか？

「あなたの暮らしを支えます！」

いざ、おたすけ隊！

おたすけ隊とは、地域で暮らし高齢者が生活の中で感じる「小さな困り事」に対して、地域で暮らし支援者（おたすけ隊員）がサポートを行う、住民主体による支援です。

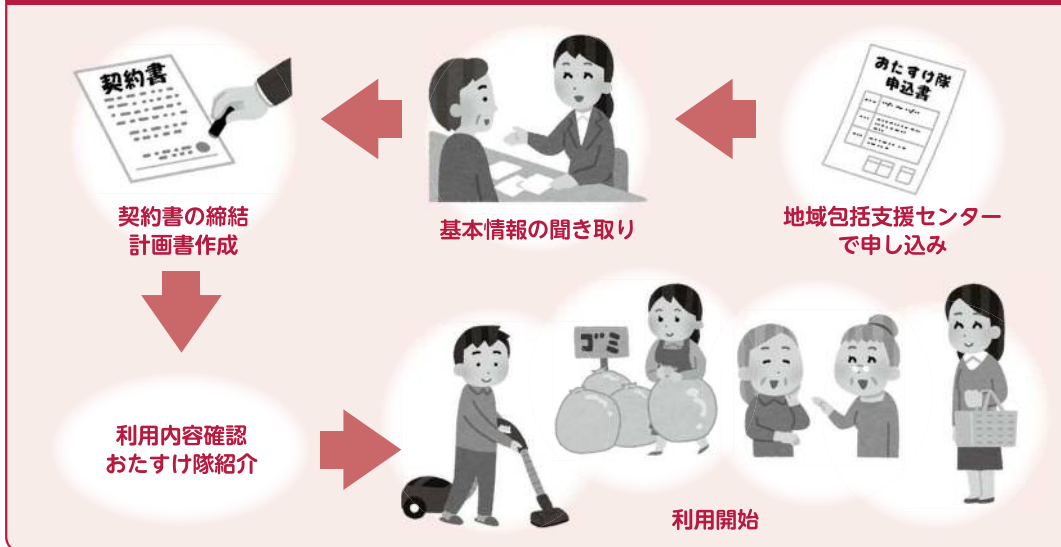
利用には地域包括支援センター（長寿介護課）への申し込みが必要で、基本チェックリスト（高齢者の自立度調べ）に当てはまる方が対象者となります。

地域包括支援センターは利用者の困り事に対する支援計画を立案し、生活支援コーディネーター（事務局）がその人に合った支援者を紹介します。

おたすけ隊員は事務局で研修を受けた、地域で生活をしている有償ボランティアの方々です。

- 対象者 市内に住む65歳以上の高齢者（一人暮らし・高齢者世帯等）で基本チェックリストの項目に該当する方
- 利用回数 原則週1回
- 利用時間 1日60分まで
- 利用料金 30分50円、60分100円
- 支援内容 掃除・ゴミ出し・日用品の買い物（同行不可）・お話相手・散歩等

おたすけ隊利用の流れ



おたすけ隊の魅力

おたすけ隊の最大の特徴は市民と市民が支えあう「地域力」を生かした支援であるという点です。

生活に手助けが必要となったときに、公的なサービスを導入すると、「プロの人が家に来るように」なったからもう安心」と、安心する反面、地域での助け合いの関係性が失われることでもあります。また、地域のお茶飲み会も、「デイサービスに行っているから」と顔を出さなくなるなど、コミュニティが希薄化する可能性があります。結果として、その人を地域から孤立させてしまうことがあるかもしれません。

おたすけ隊は住み慣れた地域の人、その地域の人のためにできることを、できる範囲で支える活動なので、地域の中の課題を解決でき、高齢者が孤立することも防いでくれます。

また、おたすけ隊の活動は、新たに作り出された活動ではなく、元々ある地域の力を活動として明確化したものなので、多くの方に協力していただけるものだと思います。



事務局生活支援コーディネーター
小林 翔

実践してみませんか？

あなたにもできる！

予防すること、理解すること、支援することなど、あなたにもできることはきっとあるはず。市では、介護予防の取り組みとして様々な方を対象とした多様な事業を展開しています。まずは、実践してみませんか？

始めてみませんか！「百歳体操」

健康長寿、介護予防を目的に、各地区で百歳体操の普及に努めています。百歳体操は、重さの調節可能な重りを手首や足首に巻きつけ、いすに座ったままゆっくり両腕を前や横に上げたり、膝を伸ばしたり、簡単な動作をDVDを見ながら行なう筋肉運動で、所要時間は約35分です。おおむね65歳以上の方が5人以上集まれるグループでご応募ください。身近なところで百歳体操を始めてみませんか！



鍛えてみませんか！「脳若返り教室」

脳若返り教室は、65歳以上の方を対象としたiPad(アイパッド)を使用した認知症予防のための脳トレーニング教室です。参加者同士楽しくコミュニケーションをとりながら、視覚・聴覚からの刺激や、指先を動かすことで脳を活性化します。また、脳の体操だけではなく、体を動かす体操もします。毎回異なるプログラムで、飽きずに楽しく続けられる教室です。脳若返り教室で、脳と体と心の健康を保ちましょう！



参加してみませんか！「筋力向上教室」

市では、運動機能の低下が気になる65歳以上の方が利用できる、筋力向上教室を実施しています。理学療法士が利用者の状況に合わせて作成した個別プログラムに沿って週2回、3か月間の筋力運動を実施し、運動機能の向上を目指します。



■問い合わせ 長寿介護課（地域包括支援センター）

☎23・4313

あなたの力で支えてみませんか！

認知症サポーター養成講座を開催しませんか！

認知症を正しく知り、認知症の方や家族に対しての「応援者」を増やしていくことを目的に、認知症サポーター養成講座を開催しています。「認知症について学びたい、接し方について知りたい」といった内容について、随時講座を開催しますので、お気軽にご応募ください。

- 対象 少人数のグループ（無尽や趣味の集まりなど）や自治会の集まり、事業所や企業の研修会、イベントなど
※数名からでも開催可
- 実施場所 市内であればどこでも可
- 講座の時間 60分～90分
- 料金 無料（テキストを用意します）
※受講するとサポーターの目印としてオレンジ色のプレスレット（オレンジリング）を配布します

■申し込み・問い合わせ
地域包括支援センター（もの忘れ相談センター）
☎23-4313・23-4464 FAX23-4316

介護支援ボランティアで介護予防をしてみませんか！

高齢者がボランティア活動を通じて社会参加し、自身の介護予防を図る「介護支援ボランティア事業」を実施しています。

介護保険施設等の受入施設において活動すると、1時間につき1スタンプ押印し、貯まったポイントに応じて換金（最大5千円）できます。

- 対象 市内在住で介護保険1号被保険者（65歳以上）であって介護保険料の滞納のない方で、養成研修を受講された方
- 活動場所 介護支援ボランティア受け入れ施設として市に登録した施設や事業所等
- 活動内容 レクリエーションなどの指導・参加支援、お茶出しや配膳・下膳などの補助、散歩・外出および館内移動の補助、行事の手伝い、話し相手、施設職員と共に行う補助的な活動など

■申し込み・問い合わせ
葦崎市社会福祉協議会 ☎22-6944



小山喜美子さん

「おたすけ隊、来てくれるのが待ち遠しい♪」

きっかけは昨年末に腰を痛めたこと。家事も大変になり、外に出ることもなくなってしまいました。一人であることで、食欲もやる気もなくなり落ち込んだような日々を送っていました。腰は痛かったけれど、働いている娘に迷惑はかけられない。大きな病気でもない。そんな時、社協だよりを見てすぐに申し込みを決意しました。今は2週間に1回利用しています。一番の魅力は1時間100円というところです。これなら年金でもやっていると。ただではないのでお願いするのも気持ちが少し楽です。

確かに家事は大変かもしれないけれど、何よりも一番つらかったのは、一人であることでした。しゃべれないことがつらかったですね。お話ができることもおたすけ隊の魅力の一つです。不思議なことに掃除に来てもらうのに、お客さんが来ると思って片づけをしてしまいます。ちょうどいい刺激になっているのかな。毎回、来てくれるのが待ち遠しくて、まるで恋人を待っているかのような気持ちです。

「助け合いの気持ち・・・『おたすけ隊』」

私は、以前からボランティア活動を楽しんでいました。おたすけ隊は広報で知り、自分自身のためにと思い、応募しました。自分のためにしていることで相手にも喜んでもらえるって、うれしいことですね。もちろん、お金をもらう仕事はやりがいがあって楽しいです。一方で、ボランティアは無償だけど、もっと大きなものが得られると思うんです。気持ちが充実するんです。

ボランティアってお互いにしたり、されたりしているものだと思います。ボランティアという特別な言い方もかもしれないけれど、「助け合い」だと私は思います。そう考えればみんなしていることで、決して特別なことではないと思うんです。例えば、愚痴を聴いたりすることもボランティア。相手はそれで気持ちが晴れますよね。そうした人のつながりって大切だなと思います。私にとって、人とつながれることは生きがいです。こんな時代だからこそ助け合いの気持ちを大切にしていきたいですね。



長田 佐子さん

声

いきいきと生きていくために



比嘉 美穂さん

「認知症は、周りの理解が大切。」

介護の仕事をしていますので、仕事を通して認知症サポーター養成講座を受講しました。自分自身が認知症の方やその周りの方々と関わる中で、理解を深めることが大切だと思うようになり、認知症に対する正しい知識と具体的な対応方法等を市民に伝える講師役「キャラバンメイト」となりました。認知症の方を理解することが大切です。些細なことでもうまく行くこともあります。認知症について、一緒に正しい知識を身に付けましょう。

筋力向上教室に参加するまでは、調子が悪いときは横になって休んでいただけでしたが、参加後は教えてもらった運動をすることで改善するようになりました。今でも継続して運動を実践しています。また、教室をきっかけに仲間ができ、「自分からやってみよう！」と意欲的に取り組めるようになりました。

「体力も意欲も回復！」



大崎 隆江さん

「交流で脳若返り！」



水上 和夫さん

もの忘れが気になって相談に行った医師の紹介で脳若返り教室に参加しました。教室は難しいこともなく、楽しんで参加することができました。何より、いろいろな方と交流しながら参加できたことが一番良かったですね。人との交流が健康の秘訣かもしれません。今度は筋力向上教室にも参加してみたいです。

地域で

暮らしていくために

地域の力を

借りてみませんか

人々の生活が多様化する現代社会。その結果、私たちの地域でのつながりは希薄になりつつあります。

こうして変化していく社会においても人の本質は変化していないのではないのでしょうか。孤独を好む人は少なく、どこかで人とのつながりを求めているはずですよ。

おそらく、人は一人では

生きてはいけません。互いに支えあう中で、お互いに満たされ、充実した生活を送れるのかもしれない。

人とつながっているその瞬間、みんな自然と笑顔になつていませんか。誰かが誰かを笑顔にしています。社会がどのように変化しようともいつまでも笑顔がいつばいに溢れるそんなまちでありたいものですね。

きっと、あなたにも

笑顔にできる人がいます。

