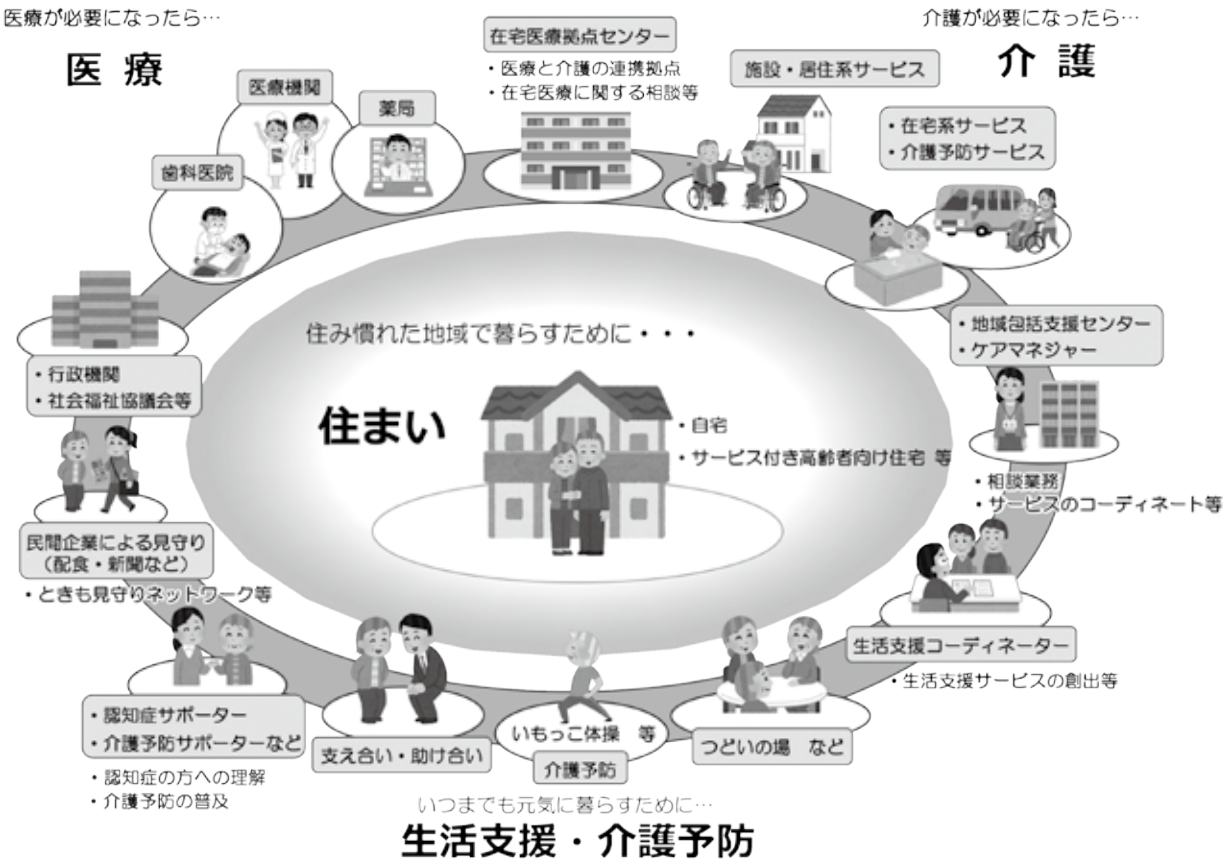


身近な場所で「地域デビュー」しませんか

地域包括ケア推進課 ☎224-60087
 ☎229-43882

地域デビューについて、最近関心が高まっています。地域デビューには、年齢を問わずボランティアや趣味、生涯学習などさまざまな活動の場があります。今回は退職後や子育てを終えた方などの健康づくりの観点から、ご紹介します。

川越市が目指す地域包括ケアシステム（イメージ）



いつまでも元気に暮らすために…
生活支援・介護予防
 *地域包括ケアシステムは、おおむね30分以内に必要なサービスが提供される日常生活圏を単位として想定しています。
 厚生労働省老健局資料「地域包括ケアシステムの構築について」を改編

地域包括ケアシステム

地域包括ケアシステムとは、高齢になっても住み慣れた地域で、自分らしい人生を続けることができるように、地域における住まい・医療・介護・介護予防・生活支援の5つのサービスを一体的に提供できる体制づくりのことをいいます。

地域デビューとは

地域デビューとは、年齢や活動内容を問わず、地域で行われている活動に初めて参加することを行います。

仕事や子育て、介護などさまざまな理由で地域との交流が希薄になつていたり、住み慣れた地域で健康にいきいきと

通いの場とは

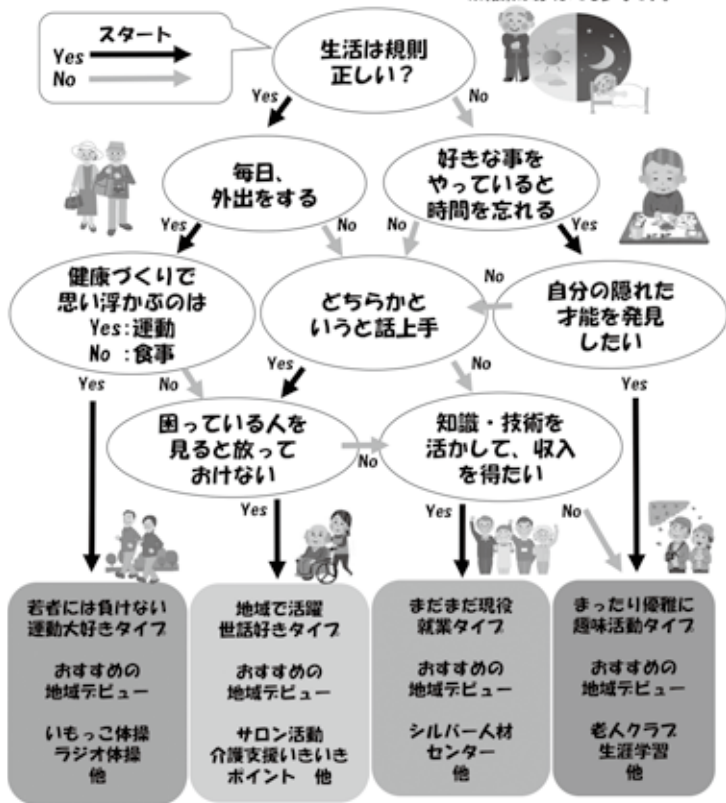
暮らし続けるためには、自ら行う健康管理や介護予防などの「自助」とともに、地域とつながり、相互に支え合う「互助」も重要です。地域とのつながりには、自治会活動や老人クラブなどさまざまな活動がありますが、今回は「通いの場」について紹介します。

通いの場とは、住民同士が思い思いに集まって活動する場所です。会場は自治会館や公民館など。また、スーパーや薬局などのフリースペースを活用したり、自宅を通いの場として開放したりして活動しているグループもあります。活動内容もさまざまで、おしゃべりサロンや食事会、体操教室や健康麻雀など、参加者が主体となり、やりたいことを企画して活動しています。また、活動を広げ、ボランティアや地域の助け合い活動を行っている例もあります。

あなたはどのタイプ？

地域デビュー自己診断

※結果はあくまでも参考です。



出典)平成30年度川越市介護予防普及啓発講演会配布資料を改編

通いの場の効果

健康から要介護状態へ移行する中間の段階をフレイル(虚弱)といえます。フレイルには身体的、精神・心理的、社会的の3つの要因があります。

65歳以上の高齢者2万1844人を対象に、サロン活動への参加・不参加と虚弱の関係性を調査すると、サロンに参加している方は、虚弱の割合が低くなっていることが分かりました(出典:「地域づくりによる介護予防を推進するための研究」千葉大学主任研究者・近藤)

藤克典。

通いの場にはほかにも次の効果があるとされています。

- 体を動かすことにつながる
 - 自宅以外の居場所ができる
 - 生活に生きがいと活力が湧く
- また、知り合いができることで、相互に見守り合うなど、地域づくりにもつながります。

自分にあつた地域デビューを

左図の「地域デビュー自己診断」で、自分に合った地域デビューを探すことができます。この機会に「地域デビュー」してみませんか？

市内の通いの場を紹介します

のびのび“おっさん”クラブ

日時…毎月第1・第3月曜日、午前10時～11時30分
会場…的場1・2丁目自治会館
対象…男性

■活動内容

いもっこ体操(市が推奨する介護予防の体操)。

■立ち上げのきっかけ

自治会活動などでは女性の会員が多く、男性が継続してできる活動が少ないため、男性限定のグループを作ろうと思い、立ち上げました。

■活動して感じたこと

最初に地域包括支援センターの方に、体操講座や体力測定をしてもらい、体操の理論から入ったため、それぞれの動作について理解しやすく、体も少し伸びた実感があります。男性限定のため、「初めてでも参加しやすかった」との声が多かったです。



会員の皆さん



いすを使い、片足を真横に上げるいもっこ体操

室内競技クラブ

日時…毎月第3火曜日、午後1時～3時30分
会場…新宿町6丁目自治会館
対象…どなたでも

■活動内容

輪投げ・ダーツ、体操と茶話会など。

■立ち上げのきっかけ

自治会活動などでは参加者が減ってきています。特に男性の参加が少ないため、勝ち負けがある活動だと参加が増えるのではないかと考え、立ち上げました。

■活動して感じたこと

褒められると嬉しいので、毎回点数という結果が出るこのクラブは、次の活動への意欲が湧きます。また、自分たちで点数の計算をすることで、頭の体操にもつながります。



会員の皆さん



ダーツ先端がマグネットになっています

3月1日(日)
開催!

医療介護フォーラム

～あなたが元気でありつづけるための
地域デビュー再デビュー～

住み慣れた地域で、元気であり続けるための「地域デビュー」や病気・けがなどで、地域活動を中断してしまっている方が「地域再デビュー」を始めるためのヒントやきっかけ作りとして、医療介護フォーラムをウエスタ川越 大ホールで開催します。入場無料。当日直接会場。コミュニティケアネットワークかわごえ・川越市主催。

講演会

時間…午後1時～3時

定員…先着1,000人

■いつまでも輝き続けるために
(第1部)



元NHKアナウンサー・堀尾正明さんによる講演。NHKの番組「難問解決!ご近所の底力」における取材経験を生かし、地域活性化やライフプランのヒントを講演します。

■地域(再)デビュー、元気に安心して暮らすために(第2部)

全国の動向や取り組みについて、さわやか福祉財団・岡野貴代さんによる講演。また、実際に市内で助け合いの活動を実践している方の取り組み内容の紹介もあります。

医療と介護の専門家による各種相談&体験コーナー

「地域デビューするための場所はある?」「認知症について知りたい」「介護サービスはどんなものがあるの?」「施設ってどんなところ?」など、医療と介護についての疑問に、市内の医療と介護の専門家がお答えします。

時間…午前11時30分～午後0時30分
分▶午後3時～4時30分

その他の地域デビュー紹介

3ページで紹介した、通いの場のほかにもさまざまな地域デビューの場があります。その一部をご紹介します。

老人クラブ

健康で豊かな老後の生活を送るため、趣味や社会奉仕活動を中心に活動する団体です。市内では約100クラブが各地域で活動しています。市内在住のおおむね60歳以上の方が対象です。

●スポーツ大会、芸能大会、趣味の作品展、見守り活動、清掃活動など

問い合わせ…老人クラブ連合会事務局 ☎225-5703

シルバー人材センター

豊かな経験と能力を生かして働く意欲のある市内在住の原則60歳以上の方に働く機会を提供します。

●公共施設や駐車場の管理、植木の剪定・草刈りなど

問い合わせ…シルバー人材センター ☎222-2075

介護支援いきいきポイント

介護関連施設等でのボランティア活動に応じて、ポイントがたまり、翌年度に特産品等と交換できます。市内在住の65歳以上の方が研修を受講した方が対象です。

●外出の補助、話し相手、清掃のお手伝いなど

問い合わせ…川越市社会福祉協議会 ☎225-5703

地域デビューの相談先

地域デビューや通いの場に関する相談⇨川越市社会福祉協議会 ☎225-5703

住民の支え合い活動推進役として、生活支援コーディネーターを配置しています。

通いの場への参加、通いの場の立ち上げを検討している方はご相談ください。

高齢者の困りごとの相談⇨地域包括支援センター

地域包括支援センターは地区ごとに設置しています。担当地区など詳しくは、地域包括ケア推進課 ☎224-6087 にお問い合わせください。

市内の地域包括支援センター	電話番号
地域包括支援センターキングス・ガーデン	☎299-6760
地域包括支援センター小仙波	☎227-7878
地域包括支援センター連雀町	☎229-5332
地域包括支援センターよしの	☎298-7807
地域包括支援センターたかしな	☎291-6003
地域包括支援センターみずほ	☎241-3676
地域包括支援センターだいとう	☎249-7766
地域包括支援センターかすみ	☎234-8181
地域包括支援センターみなみかぜ	☎239-0003