



並木第二町内会 いきいき・はつらつサロン

シニア世代をいきいき生きる とわだ生涯現役プロジェクト 発進!

3人の現役世代が1人の高齢者を支えているという現在。十和田市は5年後に2人が1人を支えると推計されています。その時、多くのかたが介護サービスを受けると、高齢者にも現役世代にも大きな負担がかかります。目指す姿は、自分のことは自分でする『自助』と、支え合う『互助』を身近な場所で結び付け、家庭や地域でいきいきと活動する『生涯現役』。その実現のため、自ら事業を企画し実施する取り組みが始まっています。

とわだ生涯現役プロジェクト

高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らせるように、支え合いの体制をつくらうと、市では今年春、シニア世代のために活動を行う団体を募集しました。内容は、

- ① 生活支援
 - ② 生きがいづくり
 - ③ 介護予防・健康づくり
- の、いずれかを行う5人以上の団体で、②③は月2回程度の開催が必要です。取り組みは、高齢介護課、地域包括支援センター、在宅介護支援センターが支援し、助成金の支給もあります。

現在、3団体が選定され、活動を充実させています。

いきいき・はつらつサロン
並木第二町内会

音楽に合わせて次々と健康体操を進める皆さん。在宅介護支援センターの小又佳奈子さんが介護予防に効果的な体操を丁寧に指導しています。それぞれが体調に合わせて無理なく取り組みます。

参加した皆さんは、「体操したから今日はぐっすり眠れますよ」「覚えて、家でもやっています」「こういう所があつて本当にありがたい」と笑顔を見せました。

実は、町内の要望に押されて始めたと言う頭久保会長。「決まった日に会場を開けなければならぬという緊張感がありますよ、やってよかったですよ。皆さん心待ちにきて来てくれます。高齢になっ

加入数59世帯の並木第二町内会では、一人暮らしや高齢者だけの世帯が増加しています。そこで、憩いや元気づくりの場をつくり、閉じこもりや介護予防に役立てようと、まずは参加できる19人で活動を始めました。町内には施設がないため、町内会長の頭久保さんが自身の元店舗を提供し、市からの助成金と町内会の協力でカーペットを敷くなどして環境を整えました。

活動の内容は、健康体操のほか、脳を活性化させるゲームや、レクリエーションなどを行う約2時間のサロンを毎週1回行うこと。サロン前後の時間帯は、しばらく話が花が咲きます。

でも元気でいるにはこういう所が必要です。もともと知った仲だけれど、お互いを案じる気持ちも強くなりました」と、足元が悪い会員をそっと介添えして帰る皆さんを、目を細めて見送りました。そして、「一人暮らしや高齢者だけの世帯は心細いでしょうから、今後も丁寧に声掛けをして会員を増やし、地域で途切れることなく続けていきたい」と話しました。

認知症予防★脳トレ教室 スマイル・ラボ

まちづくりのボランティア団体「スマイル・ラボ」は、『生涯現役プロジェクト』として毎週2時間半の脳トレ教室を開催しています。若い世代も企画・運営に携わり、高齢者なら誰でも参加できる講座形式の教室です。

10月27日、市民交流プラザに18人の参加者が集まり、にぎやかな自己紹介で教室がスタートしました。続いて、時間の見当をつけながらスピーチするというゲームや、筋肉に働きかける介護予防体操な

認知症予防★脳トレ教室



コミュニケーション・自己紹介



脳トレーニング・ゲーム

ど、多彩なメニューが展開されました。脳のトレーニングとして、計算問題や、文章中の特定の平仮名を数える『かな拾い』も出題されますが、スタッフは絶えず穏やかな声で「とても難しい問題だから間違つて当たり前。間違つたと気付いて笑うことがトレーニングです」と解説し、皆さんはリラックスして挑戦しました。

参加者は「何か一つでも覚えたいと思つて参加していましたが、一人でも参加しましたが、人も覚えて楽しむことができました」と満足そうに話しました。

スマイル・ラボ代表の新屋敷慶子さんは「今後は公民館での開催も考えています。支

☎ 高齢介護課 ☎ 6720

張り巡らそう！生涯現役を支える拠点

それぞれができることを發揮し、支え合う身近な拠点づくりは、私たちが充実した人生を送り、このまちが持続する大きな原動力となることでしょう。

すぐ近くの未来を見つめた『とわだ生涯現役プロジェクト』。この取り組みを、皆さんも始めてみませんか。関心のあるかたはお気軽にお問い合わせください。

広がる輪

いきいき生きる地域づくり ～ 私たちも参加しています ～

地域いきいき教室開催地区関係者交流会

市内では29の団体が各自、介護予防活動として月1回程度『地域いきいき教室』を実施しています。10月29日、保健センターで団体の代表など『地域いきいき教室』をリードするかたがたの交流会が開催され、とわだ生涯現役プロジェクトを実践している団体の発表や、意見交換などが行われました。



生涯現役プロジェクトに取り組む大和町内会が活動を発表しました



参加者全員で、高知市が開発し厚生労働省が紹介する「いきいき百歳体操」を体験しました

高齢者あんしん見守りネットワーク

市では、高齢者の緊急事態や気掛かりなときに対応する見守りの仕組みである「高齢者あんしん見守りネットワーク」づくりに取り組んでいます。見守り活動に賛同し「高齢者あんしん見守り協力隊」として登録した団体は現在145。のぼり旗などを掲げ、日頃から高齢者に関心を寄せ、声掛けなどを行っています。



「私たちも協力隊！いつもと違うと感じたら声掛けをしています」

☎ 協力いただける企業・団体を随時募集しています

