



▲平成28年度に開催した「かるやか体操教室」

住み慣れた地域で、自分らしく

人口減少と高齢化が急速に進んでいくことで、介護を担う専門職員の減少や、家族の高齢化などにより、介護を受けることが難しくなります。

そのため、介護を必要としない元気な時から、町内会などの団体を通じて、地域の皆さんで支え合い、助け合いながら、それぞれが住み慣れた地域で、自分の能力に応じて自立した生活を続けられるような環境づくりが重要です。

市は、地域包括支援センターなどを通じて、地域の見守り支援などを行うほか、これまで自主的に活動していた団体を対象に、今後も継続、発展した活動が行えるよう新たなリーダー育成などを支援をするほか、新たに活動を始めた団体に対しては、講師を派遣するなど、サポートを行いながら、市内全域で介護予防の活動が広がるよう支援を行っていきます。

しかし、地域での体制の整備は、一朝一夕にできるものではありません。だからこそ、多くの方が健康なうちから、元気に暮らし続けられるよう準備を進めていただく必要があります。

皆さんも、『自分のこと』、『家族のこと』、『そう遠くない将来のこと』と考えて、いつまでも元気で、そして住み慣れた地域で自分らしく暮らしていけるように、地域の活動に参加し、介護予防に取り組んでみませんか。

問い合わせ

高齢・介護グループ

(☎05720)

地域で活動している団体レポート

市内で、元気で暮らすための取組を実施している団体の活動会場に参加しました。

『ふれあいサロン花園』（登別本町）

登別市社会福祉協議会の「ふれあい・いきいきサロン推進事業」を利用し、旧商店を会場に平成24年10月から活動している『ふれあいサロン花園』は、日曜日・祝日を除いて毎日開催しており、地域の方が集まり会話を楽しんでいるほか、毎週金曜日には体操を行っています。

リーダーが中心となってタオル体操や唾液が出やすくなる体操、紙とペンを使った脳トレーニングを行っているとのことで、取材当日は、参加者がテレビで得た誤嚥性肺炎の予防の豆知識を披露するなど、会場全体に笑い声が響き渡り、和やかな空気が流れていました。

サロン参加者の最高年齢は95歳の女性。サロンには毎週参加しており、日頃から、家でも体操を行い、食事にも気をつけて、健康に心がけているとのことです。周りの参加者は「彼女から元気を分けてもらっている」、「彼女に負けないように私も頑張っている」と、元気づけられていました。

運動のほかにも、春には参加者が持ち寄った山菜で『たけのご飯』を作ったり、秋には『栗ごはん』を作るなど、季節に応じた行事が開催され、参加者それぞれが役割を持って活動しているとの

ことです。

参加者には、介護認定を受けている方もいますが、それぞれの身体の状況に合わせて、楽しい時間を過ごしていました。

市内でふれあい・いきいきサロンを開催している団体は、『ふれあいサロン花園』のほかにもありますので、皆さんも足を運んでみてはいかがでしょうか。



◀楽しく談笑する参加者

※ふれあい・いきいきサロンについては、登別市社会福祉協議会（☎0860）にお問い合わせください。