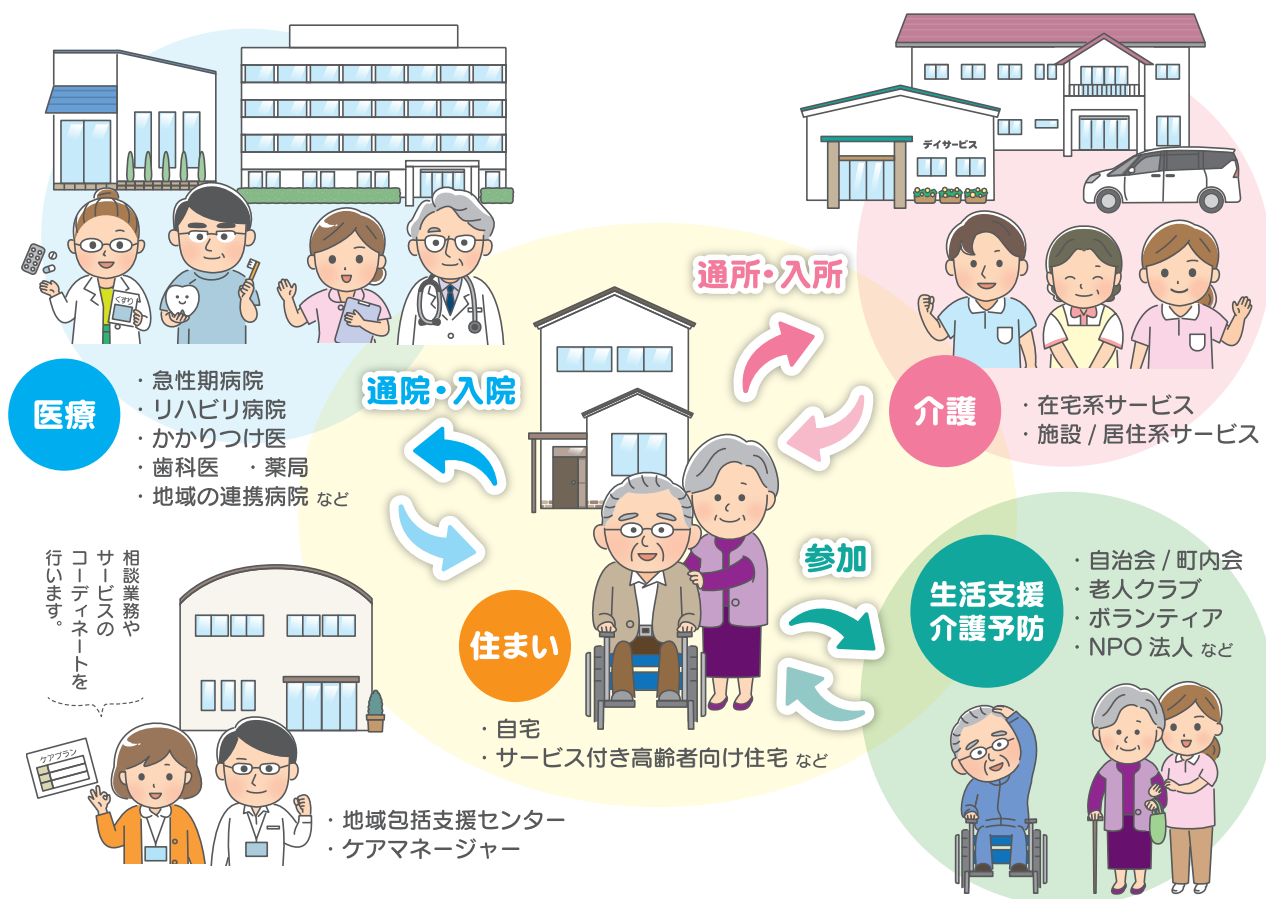


いつまでも住み慣れたまちで 安心して暮らすために

●地域包括支援センター ☎53・8141

「地域包括ケアシステム」を知っていますか？

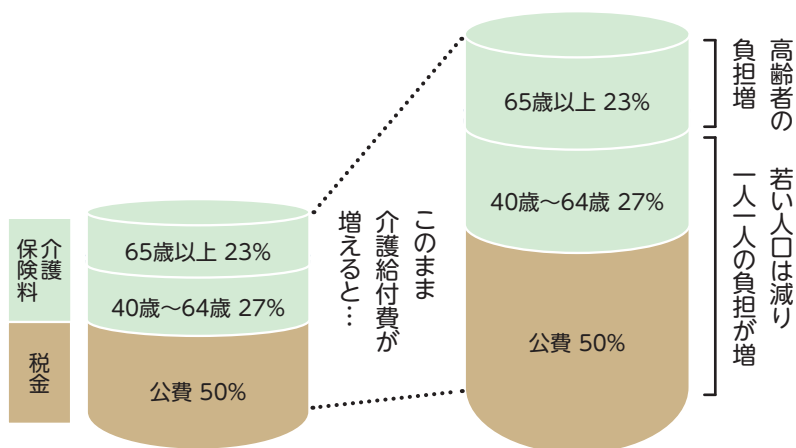
高齢者が介護が必要な状態になっても、可能な限り住み慣れた地域で過ごせるように、医療・介護・介護予防・住まい・生活支援が包括的に提供できる体制のことをいいます。



なぜ必要？

介護給付費の財源は、50%は公費(税金)で、残りの50%は40歳以上の人が納める介護保険料で賄われています。今後高齢化が進むにつれ、介護や医療が必要になる人が増えていきますが、財源や人材不足などの課題があり、一人一人の負担が増えていく見込みです。そのため、介護・医療の専門職や行政だけでなく、地域の皆さんとも力を合わせて取り組む「地域包括ケアシステム」が推進されているのです。

介護給付費の財源

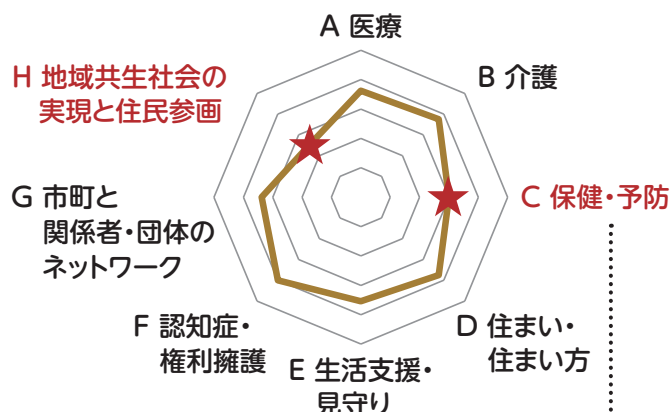


「地域包括ケアシステム」の推進状況を毎年評価しています

県では、「地域包括ケアシステム」の推進に向けて、各市町が地域の実情に応じて評価ができるように県独自の評価シートを作成しており、本市も毎年自己評価を行っています。

令和5年度の取り組み評価

※指標は8分野・57項目



本市の弱いところ

H 地域共生社会の実現と住民参画

——自助・互助のこと

高齢者と高齢者を取り巻く地域の人たちを中心に、生きがいのある、安心した暮らしができるように、住民主体の地域づくりを支援していきます。

●例えば…

地域の「通いの場」の創設や継続の支援、住民同士のお手伝いシステムの支援など



本市の弱いところ

C 保健・予防

——健康づくりや介護予防のこと

高齢者などが自ら健康づくりや介護予防に取り組むための、仕組みづくりなどを進めます。

●例えば…

健康寿命を伸ばすために、一人一人が病気を適切にコントロールする支援、ウォーキングなどの運動の習慣化(健康づくり推進員による活動・ながさき健康づくりアプリ「歩こーで!」の普及・啓発など)

今後、弱い部分を強化しながら、八角形が大きくなるように取り組みを推進していきます。

「通いの場」とは

高齢者をはじめとする地域住民が主体となり、介護予防やフレイル予防などを目的とした、月1回以上の多様な活動の場や機会のことをいいます。

体操や趣味の活動を行う住民同士のふれあいを通じて、利用される人の生きがいや心の居場所、仲間の輪を拡げる拠点となります。

「通いの場」には、次の4種類があります。

- 地域ふれあい館
- 健康づくり推進員による健康体操グループ
- 老人クラブ
- 自主グループ

詳しくはこちら▶



らくしょうかい

「通いの場」立ち上げを支援する「楽笑会」

自主グループによる「通いの場」は、個人や地域で独自に運営されています。市では「楽笑会」という地域の「通いの場」の立ち上げ支援を行っており、近所の人を集めてグループをつくり、自分が住む地域でさまざまな活動をしたい人へ、活動を行うための方法を実践を交えながらお教えしています。

また、楽笑会終了後も、地域包括支援センターの助言や支援を受けることができます。

詳しくはこちら▶





通いの場に参加しませんか？



福重なのはな会代表・健康づくり推進員
大石 眞知子 さん

福重なのはな会 福重出張所

活動日 金曜 13時30分～15時

登録者数 22人(60～80歳代)

平成26年1月設立。

令和6年度にニッセイ財
団「生き生きシニア活動
顕彰」受賞。



●立ち上げのきっかけ

地域包括支援センターからの声かけで平成25年7月から楽笑会を開催したのがきっかけです。楽笑会は半年間で終了しますが、参加者からその後も続けたいという声が上がリ、「福重なのはな会」として自分たちで運営するようになりました。

この会は当初、別の健康づくり推進員が運営されていましたが、私が退職後に前任者から引き継ぐ形で平成27年から運営しています。

●やりがい・よかったこと

皆さんここに来ると「楽しかったよ」「元気をもらおうよ」と言って、笑顔で帰られるんです。その姿を見るとこちらも元気をもらおうし、毎回、次は何をしようかなと考えるので、自分自身の頭のトレーニングにもなっています。

●参加者に見られた変化・反応

数年前、参加者にアンケートを取った際に、「家にいたら動かないけど、ここに来て運動すると体の動きがよくなった」「生活に張りがでた」という声が多く上がっていました。高齢になると介護や体調不良で来られない

中里町 令和会

中里町1293
(中里公民館)

活動日 第1金曜 13時30分～14時40分

交流の場徳せん ひだまり

徳泉川内町 888-2
(徳泉川内公民館)

活動日 火曜 10時～12時

ときわ・江迎 「通いの場」

玖島3丁目616-2
(玖島江迎町公民館)

活動日 第3金曜 10時～11時30分

ふるまち仲良し会

古町2丁目1583
(古町6区公民館)

活動日 第2・4水曜 10時30分～11時30分

のほほん亭

上諏訪町

活動日 第1・3土曜 10時～11時30分

岳の木場 お茶会クラブ

上諏訪町

活動日 火:13時～15時/水:10時～12時

笑朗会 (わらおうかい)

竹松町

活動日 第2・4土曜 10時～11時30分

竹松町いきいきサロン TAISEI

竹松町

活動日 隔週日曜 10時～15時

野菊会

松原出張所

活動日 第2木曜 9時～14時30分

●課題・大変なこと
一緒に運営するボランティアがなかなか見つからないのが課題です。今は健康づくり推進員の瀬川さんと2人で一緒にやっていますが、もっと多くのボランティア養成が進んだらいいと思います。
また、交通手段の問題ですね。皆さん、徒歩や車に乗り合って来られています。合いタクシーなどをもっと活用できたらいいのかな、と思っています。

くなる人も多いですが、皆さんここに来ることを目標にリハビリに励まれ、元気になって戻って来られます。



活動では

ストレッチ、リズム体操

筋力トレーニングなどを実施



参加者の声

●今後の目標

できるだけ長く続けたいので、体がもつ間は頑張りたいです。後継者を見つけて、この会が続けばいいなと思っています。皆さんも家に閉じこもらないで、少しでもみんなの集まる場に出てきてほしいなと思います。

自主グループによる通いの場一覧▶

詳細を知りたい人や見学を希望する人は、地域包括支援センター(☎53・8141)へお問い合わせください。

さつき台通いの場！
(公民館によんしゃい)

📍 溝陸町1029-116
(さつき台公民館)

活動日 第3水曜 13時30分～15時

かたらいの家
花々

📍 今村町

活動日 第2・4水曜 10時～11時30分

にじよこ

📍 東三城町12-1
(nijimaru)

活動日 月～金曜 13時～16時

オレンジカフェ in にじよこ
(認知症カフェ)

📍 東三城町12-1
(nijimaru)

活動日 第1土曜 13時30分～15時

サロン花みずき

📍 古町2丁目1587

活動日 水・金曜 10時～16時

西小路・下杭出津町内会
健康寿命アップの教室

📍 杭出津3丁目483
(西小路公民館)

活動日 第1・3水曜 13時30分～15時

池田新町
楽笑会

📍 池田新町763-182
(池田新町公民館)

活動日 月曜 13時30分～15時

池田新町公民館
囲碁・将棋同好会

📍 池田新町763-182
(池田新町公民館)

活動日 土曜 13時30分～15時