

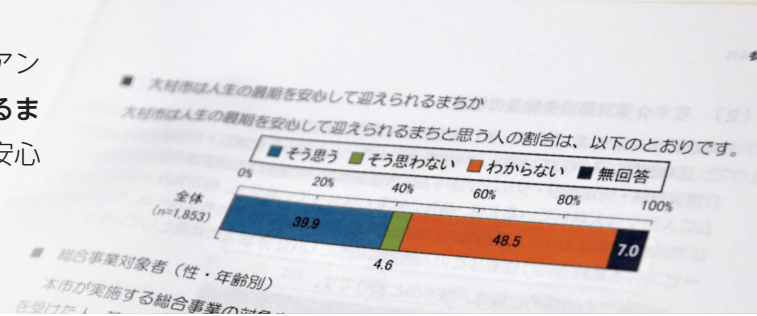
# 住み慣れた地域でみんなが支えるまちづくりを目指して

～第8期介護保険事業計画策定(令和3年度～令和5年度)～



## 大村市は人生の最期を安心して迎えられるまち？

計画策定にあたり介護認定を受けていない65歳以上の人へ行ったアンケートの結果では、約半数の人が「人生の最期を安心して迎えられるまちかどうか分からない」と回答しています。そこで、年を重ねても安心して生活できるような取り組みを計画に沿って一部ご紹介します。



●長寿介護課 ☎20・7308 ●地域包括支援センター ☎53・8141

### 基本目標 1 健康づくりと介護予防の推進

年を重ねると生活習慣病の重症化や心身機能の低下により、脳梗塞などを発症し介護が必要となることがあります。また、退職などがきっかけで、動くことが減り、閉じこもりになることも。健康寿命を延ばすためには、**病気とうまく付き合うこと、心身の機能を保つこと、生きがいづくりや社会参加**が大切です。

#### 健診を受けてしっかり病気をコントロール！

持病で通院している人も、他の病気が潜んでいる場合があります。定期的に生活習慣病やがん、歯の健診を受けましょう。

●国保けんこう課(内線152)

#### 家庭でも血圧測定を

「お薬を飲んでいいるから、血圧は測ってない」ということはありませんか？血圧の変動でふらつきから転倒、骨折ということも。血圧手帳や市ホームページの記録

用紙を使って家庭でも血圧を測りましょう！

●国保けんこう課(内線171)

#### プールやジムで筋力アップ

シルバークラブアップ倶楽部に登録するとシーハットおおむらのトレーニングルームと屋内プールが会員料金(150円)で利用できます。※会員登録が必要です。

対象 65歳以上の入会者

※要支援・要介護の認定者や介護保険料を6カ月以上滞納している人を除く

●長寿介護課

#### 楽しく動いて 介護予防

やるばい！おおむら元気体操など介護予防のための体操DVDを貸し出しているほか、公式YouTubeでも公開しています。

●地域包括支援センター

対象 おおむね65歳以上の人



市公式YouTube▶

### 気軽に通って、体力向上と仲間づくり

元気のもととちょっとしたまで行く場所があること。地域のひととお茶を飲んだり、話したり、体操を一緒にするのもおすすめです。市内12カ所で開催している**地域ふれあい館**では、地域の人々が世話人として運営し、近くに住む60～90代の皆さんが講座や体操などで楽しく過ごしています。

●地域包括支援センター

●社会福祉協議会

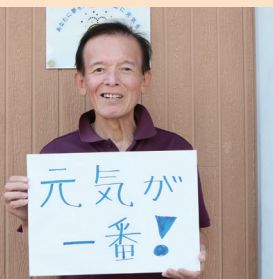
☎54・1365

### 生涯現役！ 知識・技能・経験で地域貢献

長年培った知識や技能、経験を就業に活かしませんか？シルバークラブセンターでは、市内在住の60歳以上の人が登録できます。仕事をやってみたい人、仕事を依頼したい人は、大村市シルバークラブセンターへお問い合わせください。

●シルバークラブセンター

☎52・5225



Interview

三浦地区ふれあい館  
世話人 堀口 稔信 さん

仕事が落ち着いたタイミングで、三浦ふれあい館の世話人を始めました。今では、参加する皆さんの元気な姿を見ると励みになります。また、参加者が増えると嬉しいです。

ある日の三浦ふれあい館の1日



会場につくと、世話人さんがいる受付で、体温や血圧を測定します。



※笑いヨガの様子

ほかの参加者と一緒に自分のペースで楽しく体を動かします。

14:30 フリートーク ※現在はコロナのため中止  
体操が終わった後は、自由におしゃべりを楽しめます。

地域ふれあい館 参加者&世話人 募集中!!

地域で運営する介護予防のためのサービス「地域ふれあい館」の参加者と、準備などの運営をしていただく世話人を募集しています。まずは気軽にお問い合わせください。※各地域ふれあい館で開催日時は異なります。



- 社会福祉協議会 ☎54・1365
- 地域包括支援センター

2 地域包括ケアシステムの深化・推進

介護認定を受けていない65歳以上の人へのアンケートでは、**人生の最期は自宅で迎えたい**という回答が約6割でした。医療・介護の支える側の連携だけでなく、地域での見守りや助け合い、また、今後の生活や自分の思いなどを大切な人と話し合うことも大切です。

大村市版人生ノートを活用しませんか?

今までの人生を振り返り、

これからの人生について考えてみませんか?

●地域包括支援センター

3 認知症施策の推進

「認知症にならないか?」  
「なってしまったら...」という本人の不安と同時に「どう接したらいいの?」という周囲の不安を軽減することが重要です。

認知症を知ろう

認知症サポーター養成講座の受講生を募集しています。  
対象 10人以上の集まり

内容 認知症の基本  
受講料 無料

●地域包括支援センター

認知症ほっとライン事業所に相談

市内医療機関や介護事業所  
で地域の身近な相談窓口として利用できます。

●地域包括支援センター



在宅ケアを支える診療所・市民全国ネットワーク  
第26回全国の集いin長崎おおむら2020

ちゃんと決めれば 自分の最期

～すべての人に最期はくる 地域で育む人生会議～(市民公開講座)

第1弾 講演会「人生100年時代をどう生きるか」  
～食・運動・繋がりが大切～

日時 9月19日(日)、13時30分～15時

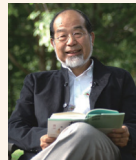
場所 シーハットおおむら

講師 鎌田 實氏(諏訪中央病院名誉院長)

料金 (事前)1,000円、(当日)2,000円

問い合わせ・申し込み先 みどりグループ FAX50・2025

☎2020omura@midori-group.com



第2弾 劇「そいでよか!そいがよかばい!2」  
～その笑顔の理由とは...～

日時 9月20日(月・祝)、13時40分～15時10分(13時開場)

場所 さくらホール

定員 200人 料金 無料

※申し込み不要(入場制限:200人)

●在宅ケアセミナー ☎54・0151

