

地域包括ケアシステムは、団塊の世代が75歳を迎える平成37年(2025年)に向けて、高齢者が住み慣れた地域で支え合い、安心して暮らすためのしくみづくりです。

このしくみは、医療保険や介護保険、福祉事業など公的なサービスだけでなく、「市民のみなさんが生きがいを持って暮らし、自らの健康維持に努めること」「ご近所同士が見守り支え合うこと」「ボランティア活動や自治会など住民組織に参加すること」も大切な要素です。

## ※「地域介護予防活動ボランティア研修会・交流会」を開催しました ※

## 人と人の交流は介護予防の大きなはじめの一歩

昨年10月16日(月)·26日(木)の2回、市内で通いの場や介護予防を実践する団体を対象に、「地域介護予防活動ボランティア研修会·交流会」を開催しました。

団体のスタッフが180名参加し、活動内容の情報交換、やりがいや課題など、活発な意見交換をしました。「参加者の笑顔や感謝の言葉に元気をもらっている」、「ボランティアは自分の健康や介護予防にもなる」、「運営ボランティアも参加者として楽しんでいる」というご意見が多く出ました。

介護予防活動を通じて人と人とが交流し、活動以外の場での声掛けなど、地域がつながる様子もうかがえました。

## 参加した団体の活動内容

- ◆健康なからだづくり
  - 健康体操、太極拳、ヨガ、ダンス、筋トレ、ストレッチ、ウォーキング
- ◆みんなで競い楽しむスポーツ

卓球、輪投げ、ラージボール、グラウンドゴルフ、 ミニテニス、ソフトボール

◆頭を使うゲーム

将棋、囲碁、麻雀、かるた

◆音楽や唄を楽しむ

詩吟、合唱、カラオケ、唱歌、大正琴

◆作品作りや文化活動

英会話、パソコン、絵手紙、手芸

- ◆脳トレと運動で認知症予防 コグニサイズ、脳トレ
- ◆地域に集いの場、憩の場を開催 サロンの開催、季節のイベント
- ◆交流と各種レクリエーションを開催

体操、脳トレ、手芸、茶話会、おやつ作り、歌、 ゲーム

ボランティアは 自分の生きがいに なっている。 健康体操で 体が柔らかく なった。 定年後、 地域での活動が できるように なった。

地域や道で 顔を合わせた時に 声をかけて くれる。 イベントを 考えるのは大変だが、 やりがいがある

年長者から

教えられることも

多い。

友達が増えて 楽しい。

ワイワイ騒ぎながら 活動し、元気になって 気持ちや生活に張りがでて、

おしゃれや化粧をするようになった。

集まって

風邪を ひかなく なった。 参加される方から よい刺激をもらい、 会話することが 楽しい。

【問合わせ】高齢介護課 全84-0644 EM25-2062 Eメール kaigo@city.handa.lg.jp