

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、憩いの場を開催

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

