

健康でいきいきと暮らせるまち

平成25年度に、市内に居住する65歳以上の高齢者を対象とした高齢者の生活実態に関するアンケート調査を行いました。その中で、「今後、希望する生活場所はどこがいいですか」という問いに対し、86・9%の方が「現在の住居にずっと住みたい」と回答しました。これらの調査結果等を踏まえ、本市では「健康でいきいきと暮らせるまち」を基本

健康でいきいきと暮らせるまち

高浜さんは「民生委員の方から『やってみない?』と誘われたのがきっかけでした。お年寄りとお話するのが好きで、話を聞くくらいなら、気軽な気持ちで始めました。畑の話や世間話をするのが多いですね。あと、戸締りとか段差に気を付けてとか、注意してほしい点は必ず伝えるようにしています」と話します。

ばかりです。任期は原則1年ですが、中には何年もアドバイザーを続けるベテランの方もいて、高浜さんも10年近く活動を続けています。年に1回は研修会が開かれ、高齢者に対する接し方や注意点の情報交換などを行っています。

理念とした「枕崎市老人福祉計画及び第6期介護保険事業計画」を策定しました。この計画は、平成27年度から平成29年度までの3カ年の計画で、次の4つの基本目標が掲げられています。

健康づくりの推進
高齢期にできる限り介護を必要としない生活を送るために、市民一人ひとりが日頃から健康づくりや介護予防に取り組むことを推進します。

高齢者を支える環境づくり
高齢者が要介護(要支援)状態や認知症になっても、できる限り住み慣れた地域や家庭で自立した生活を継続できるように暮らし続けることのできる地域社会の実現を目指します。

地域ケアの体制づくり
地域における高齢者のさまざまな福祉課題や生活課題の解決に向けて、地域ケア会議を推進します。

高齢者の積極的な地域参加
明るく活力ある高齢社会とするためには、高齢者の多様な価値観が尊重され、意欲や能力に応じた自己実現を図り、主体的に生活できる環境を整備することが大切です。高齢者が社会貢献を意識し、生き

るようにと、ちぎり絵や料理教室、俳句など、さまざまな活動を行っています。

**高齢者同士で
お互いを支えあう**

9月8日の昼過ぎ、宇都公民館から楽しそうな歌声が聞こえてきました。歌うのは宇都集落の高齢者グループ「あかつき会」のみなさん。



楽しく話をしながら作品を作る「あかつき会」の皆さん

「あかつき会」は、下は64歳から上は91歳まで、平均年齢80・6歳の会員24名で活動しています。平成16年に結成され、今年で11年目を迎えました。活動の主な目的は「健康第一」。月に1回、宇都公民館に集まり、手や頭の運動にな

るようにと、ちぎり絵や料理教室、俳句など、さまざまな活動を行っています。

**高齢者同士で
お互いを支えあう**

この日は、まず童謡などを何曲か歌った後、簡単な健康体操で体をほぐし、まつぼっくりを使った貼り絵作りが行われました。立神岩を描いた台紙に、小さなまつぼっくりの「かさ」を1枚ずつ丁寧に貼り付けていきます。作る間もみんなと楽しく話をしながら自分たちのペースで進めていきます。そして、作品作りがひと段落つくと、お茶の時間です。それぞれが持ち寄った漬物やお菓子をつまみながら世間話に花を咲かせます。



山崎壽耕さん

あかつき会のまとめ役を務める山崎壽耕さん(81)は「みんなできつくばらんに話をし、楽しみながら活動しています。歌って体操して、作品を作ると、みんなが気楽に気ままに参加できるのがいいですね」と話します。

近年、都会だけではなく、地方でも核家族化が進み、高齢者だけの世帯が増え、地域とのつながりが希薄になっていきます。「あかつき会」のような高齢者の交流の場は、全国的にも注目されており、本市でも徐々に広がりをみせています。このような「居場所」があることは、地域で助け合うひとつのきっかけとなります。

「活動は、やっぱり健康第一。これからは、地域で助け合うだけではなく、現状維持で良かったらいいと思っています。年を取ってしまえば難しいこともできないわけですから」と話す山崎さん。

高齢者が集まり、そして自ら運営することで、高齢者の孤立防止や介護予防につながり、さらには高齢者の社会貢献活動への参加や生きがいづくりにもつながります。

「杖を突いて歩いて公民館までくるのは大変だけど、みんなに会うのが毎月の楽しみ」と話す会員の笑顔がとて印象的でした。

「杖を突いて歩いて公民館までくるのは大変だけど、みんなに会うのが毎月の楽しみ」と話す会員の笑顔がとて印象的でした。

**医療と介護の
更なる連携強化を
目指して**

がいのある生活を送り、高齢者自身が社会の担い手として積極的に参加できるまちづくりに努めます。

※「枕崎市老人福祉計画及び第6期介護保険事業計画」は、市ホームページに掲載しています。【市政・サービス】政策↓総合振興計画・個別計画↓個別計画↓枕崎市老人福祉計画及び介護保険事業計画のページ】

人々とのつながりが希薄になりつつある現代社会で、地域に自分の居場所を見つけていくことは、とても大切なことです。今、これまで閉じこもりがちだった高齢者が、外とつながる「きっかけ」が求められています。高齢者本人や家族だけでは対応が難しいことでも、地域のちよつとした手助けがあれば解決できることはたくさんあります。そ

の他にも、地域の誰もが守りに関わる意識を持つことが大切です。

地域に自分のことを気にかけてくれる人がいるということは、安心につながります。「安心して暮らせる地域づくり」のために何ができるかを考え、できることから始めてみませんか。

問合せ 福祉課地域包括ケア推進室 TEL721111 1(内線328)

「安心して暮らせる地域づくり」のために何ができるかを考え、できることから始めてみませんか。

「安心して暮らせる地域づくり」のために何ができるかを考え、できることから始めてみませんか。

「安心して暮らせる地域づくり」のために何ができるかを考え、できることから始めてみませんか。



枕崎市医師会 鮫島秀弥 会長



枕崎市が今後取り組むべき最大の課題は「少子高齢化時代への対応」だと考えています。少子高齢化が続くと人口減少が起こります。枕崎市は、人口減と労働人口減少の時代を迎え、それを乗り切っていかなければなりません。そのためには枕崎市民の世代を超えた理解と協力が必要です。

高齢化に伴い介護が必要な高齢者が増えますが、要介護になるきっかけは病気やけがであったり、認知症を発症したりなどが多いです。だからこそ医療と介護の円滑な連携が必要になります。枕崎市医師会では現在、医療機関・介護保険施設・行政との連携の機能を担う「地域在宅医療連携推進協議会」とその分科会をモデル事業として運営していて、今後も継続していく必要があると考えます。また、認知症になっても、地域で安心して生活できる環境をつくるために、地域で認知症の人を支える認知症サポーターの育成や、サロンや認知症カフェなどの居場所の整備が必要でしょう。地域包括支援センターや認知症疾患医療センターを中心とした仕組み作りが必要です。

問題解決には、私たち医師会会員だけではなく、市民の皆さんも現状を理解し、危機感を持っていただくことが大切だと思います。

安心して暮らせる地域づくりを目指して

人々とのつながりが希薄になりつつある現代社会で、地域に自分の居場所を見つけていくことは、とても大切なことです。今、これまで閉じこもりがちだった高齢者が、外とつながる「きっかけ」が求められています。高齢者本人や家族だけでは対応が難しいことでも、地域のちよつとした手助けがあれば解決できることはたくさんあります。そ

の他にも、地域の誰もが守りに関わる意識を持つことが大切です。

地域に自分のことを気にかけてくれる人がいるということは、安心につながります。「安心して暮らせる地域づくり」のために何ができるかを考え、できることから始めてみませんか。

問合せ 福祉課地域包括ケア推進室 TEL721111 1(内線328)

「安心して暮らせる地域づくり」のために何ができるかを考え、できることから始めてみませんか。

「安心して暮らせる地域づくり」のために何ができるかを考え、できることから始めてみませんか。

「安心して暮らせる地域づくり」のために何ができるかを考え、できることから始めてみませんか。

地域で見守る

9月3日、緑町に住む山神ふみ子さん(90)のお宅を訪ねてきたのは、在宅福祉アドバイザーの高浜和子さん(68)です。高浜さんは、今年の4月から月に数回、山神さんのお宅を訪問しています。この日も最近の出来事や育てた農作物の話など、2人はいろんな話をしていました。



笑顔で話をする高浜和子さん(左)と山神ふみ子さん(右)

山神さんは「近くに身寄りがないので、高浜さんが来てくれるようになって、話し

相手ができなくて本当にうれい

です。近所で顔見知りなので話もしやすいです」と笑顔で話します。

地域で支えあう



在宅福祉アドバイザー研修会