

住み慣れた地域で自分らしい生活を続けていくために

市では、3月1日から「介護予防・日常生活支援総合事業（新しい総合事業）」を開始し、市広報紙でも全7回にわたって特集してきました。地域包括ケアシステムとは、高齢者のみなさんが、住み慣れた地域で安心して暮らすことができるよう、住まい・医療・介護・予防・生活支援のそれぞれが互いに連携しながら在宅

の生活を支える仕組みづくりです。市では、この地域包括ケアシステムをみなさんと一緒に進めていきます。

シリーズ最終回の今回は、地域包括ケアシステムを構築している田島区の介護予防いきいき交流会について紹介します。

■問い合わせ先 地域包括支援センター ☎(36)1285

田島区介護予防いきいき交流会 向こう三軒両隣の関係づくりへ



助け合える仲間が
できました！

発起人の
吉田よし子さん

約10年前、夫の両親が住む宗像市に転居してきました。以前あった寄り合いなどが少なくなり、また、高齢化で外出の機会が少なくなった地域の人の交流の場が必要と思い、この田島区の交流会を立ち上げました。今年で8年目を迎える交流会。今では近所の人々が予定を忘れそうな人の家に寄って、一緒に来てくれたり、みんなで前日に電話で誘い合ったり、顔の見える関係です。私も最初は全く知り合いがいなかったのですが、交流会などを通じ、今ではたくさんの助け合える仲間ができました。

昨今、地域のつながりの希薄化が課題となっています。いざというときに声をかけ合い、助け合える関係が、今後ますます大切になってきます。まさに「向こう三軒両隣」の関係づくりです。

家の中に閉じこもってばかりいると、他の人との会話もなく、理解力など、田中保健師頭の機能も低下し、これが寝たきりへとつながっていきます。田島区の介護予防いきいき交流会では、参加者同士自然と会話が弾みます。また、何か困ったことなどがあれば近所で助け合える関係づくりができていました。これこそ地域包括ケアシステム構築です。

みなさん一人一人が、地域に関心を持ち「つながりを持つ」ことを意識して、「できることから実践」する。それが、安心して暮らせるまちづくりにつながっていくのではないのでしょうか。まずは顔の見える関係づくりから始めてみませんか。

これまで主に予防・住まい・生活支援について紹介してきましたが、地域包括ケアシステムは、医療や介護を含めるものです。医療・介護・予防・住まい・生活支援がどのように連携していくのか一緒に考えてみませんか。

下記のとおり市民講演会を開催しますので、みなさんぜひ来てください。



田中保健師



田島区の交流会では、みんなで運動も楽しめます

人がいきいき地域で支え合い、みんな笑顔で地域づくり 地域包括ケアシステム市民向け講演会

参加無料・事前申込不要

- 日時 9月13日(火)
- ▽ 受付=13:00
- ▽ 実施=13:30~15:30
- 会場 宗像ユリックス・ハーモニーホール
- 定員 620人 *手話通訳あり
- *ハーモニーホール前のホワイエでは、健康増進施設のスポーツクラブリフレ、宗像ユリックス・アクアドーム、宗像市スポーツ推進計画推進体制組織・グローバルアリーナと宗像シティボウルの紹介やお得な情報を提供します
- *講演会の中で、介護予防体操の体験があります。当日は、簡単な運動ができる服装で来場を

10年後のみなさんは何歳になっていますか。10年後の医療や介護はどうなっているのでしょうか。75歳以上になっている人は、自分の体や家族の状況はもちろんのこと、介護や医療の環境に大きく左右される年代です。住み慣れた場所で自分らしい暮らしを人生の最期まで続けることができるよう、医療・介護・予防・住まい・生活支援が包括的に確保される体制（地域包括ケアシステム）の講演会を開催します。

【講師紹介】

誰もが住み慣れた場所で自分らしい暮らしが続けられるように、介護予防の観点から「地域包括支援ケアシステム」の取り組みについて紹介します。

佐藤広徳さん
(株式会社コロがらん本舗
健康づくり事業推進部長)



できるだけ健康寿命を平均寿命に近づけるためには自ら進んで介護予防にも取り組んでいくことが必要です。そこで、座ってでもできる筋力UPトレーニングを伝授します。

西内久人さん
(株式会社コロがらん本舗
介護予防運動指導と指導者養成担当)



配食サービスの 情報一覧を 活用してください！

地域の配食サービスの取材をし、しおり（宅配弁当屋さんの情報一覧）が出来上がりました。必要な人は問い合わせてください。

■問い合わせ先
地域包括
支援センター
☎(36)1285



畑中理沙生活支援コーディネーター

CAL 0120-076-014
8~20時
検索
コンパクトクラス 12時間のって マーチ・デミオ・軽トラ etc **¥2,500**
セレナ、ステップワゴン
吉井商事株式会社
東郷店 森林都市店

住まいの事でお困りの際は 何でもお気軽にご相談下さい！

建物解体 相談・見積 無料
eデザイン(株) リサイクルセンター
宗像市東郷3丁目6番2号 宗像市石丸字羽廣148番2
☎ 36-5187 ☎ 35-3522
http://edesign-inc.jp E-mail info@edesign-inc.jp