

国東市の 一般介護予防事業を 紹介します

地域編



市では、地域における住民主体の通いの場づくりの支援として、二つの事業を行っています。

1 元気高齢者健やかサロン事業 (平成27年度制度改正) 2 週一元気アップ教室 (新規事業)

【目的】

高齢者(65歳以上)が孤独を感じたり引きこもりにならないよう、また要介護状態になることを予防するために、高齢者が容易に通える場で交流する地域活動組織(サロン)を支援しています。

【対象者】

高齢者が5人以上利用する組織です。ただし、高齢者主体の自主的な活動を阻害する形にならないければ、他の年代の方も登録できます。

【開催回数】

概ね月1回以上の開催とします。

【活動内容】

活動内容はサロンごとにみなさんで話し合うなどして決めていきます。

例えば、茶話会、食事会等の参加者相互の親睦に関することや、

講話、体操、レクリエーション等の健康増進又は介護予防に関することなどです。

【支援内容】

活動交付金として1団体開催1回につき2,500円を交付します。ただし年24回を上限とします。

平成27年3月末現在、市内で134団体が活動しており、広がりを見せています。しかし、まだサロンのない行政区もあることから、市では今後も推進に努めていきます。

2 週一元気アップ教室とは?

引きこもり予防のための『元気高齢者健やかサロン事業』に対し、週一元気アップ教室は、筋力の向上や維持のための体操を住民主体により容易に通える公民館な

り」をめざしています。

みなさんの地域でも、住民主体による地域づくりの手段に、週一元気アップ教室を活用してみたいかがですか。

こうした取り組みに興味をお持ちになった方々、ぜひ地域のみなさんで考えてみてください。その際に必要であれば地域に出向いていきますのでお声がけください。

【具体的な内容(必須内容)】

- 地域の住民が『さ吉くん元気体操普及リーダー養成講座』を受講しリーダーになる。
- いきいきちよるちよる体操と、めじろん元気アップ体操を行う。
- 原則として、毎週決まった曜日、時間、同じ場所で定期的開催する。

【支援内容】

- 住民主体で、自主的に必須内容に取り組む地域への支援を行います。
- 『さ吉くん元気体操普及リーダー養成講座』の開催
- 体操普及リーダー向け『フォローアップ教室』の開催
- 年3回程度の専門職派遣
- 継続開催する地区に対しては、初年度設備費(初年度のみ)として補助金を支給

【めざすもの】

週1回の体操で筋力強化ができ、元気で自立した生活が送れるようになることで、決して『年をとる＝悪くなる』ではないということ、多くの方に知っていただくこと。

自分が元気になる ↓ まわりのみんなが元気になる ↓ 地域が元気になる。

『お元気な方はいつまでもお元気で』
『できるだけ元気があっても再びできるよ』

そのような地域での『しくみづく

『さ吉くん元気体操普及リーダー』養成講座受講者を募集します

【日程】 全4日間(6月27日(土)、7月4日(土)、11日(土)、25日(土))の午前9時~12時

【場所】 武蔵保健福祉センター又はアストくにさき

【受付期間】 6月1日(月)~12日(金)
※定員50名(地域単位での申込を優先)

【申込先】 高齢者支援課

事業の問合せ先

国東市社会福祉協議会
☎0978-74-0333
高齢者支援課
☎0978-72-5189

安岐地区公民館サロン 安岐町安岐地区

体操や紙芝居でくつろぎタイム

安岐小学校区では、安岐地区公民館が主催するサロンとして、毎月1回開催しています。3月9日午前10時、さわやかな音楽が流れる公民館の一室に26人が集まり、コーヒーやお茶を飲みながら開会を待っています。最初は介護予防の体操教室。ウエルハウスしらすぎの理学療法士を講師に迎え、筋肉伸ばしやバランスを保つ体操にチャレンジ。参加者の一人が「あいたたっ!」とつぶやくと、会場は笑いに包まれました。

つづいて、サロン名物の「紙芝居」。安岐地区公民館長の山本憲治さん(取材当時)ら5人が声優となって、時代モノの物語を演じると、参加者は真剣な表情で鑑賞していました。

サロンを始めて丸一年。山本さんは「みなさんが積極的に話してくれるようになり、ようやく定着した感じがします。今後は送迎手段を考えて、参加者の増加をめざしたい」と新年度への期待を込めて話してくれました。



糸原男性料理教室 武蔵町糸原上・下地区

歴史ある料理教室をサロン活動に発展

糸原第一公民館の調理室では、エプロン姿の男性たちが、天ぷらの盛り付け作業を行っています。この日のメニューは、とり天・かきあげ・手巻き寿司・ナバナのおひたしなど10品。ひとり暮らしになっても生活できるようにと、平成7年に始まった歴史ある料理教室で、旬の食材を使ったメニューを事前に決め、参加者が家で採れた野菜を持ち寄ります。調理指導は食生活改善推進協議会武蔵支部「健やか会」のみなさんです。サロン代表者の中井香代子さんは「地産地消と地域のつながりをめざし、毎月楽しく開催しています。男性のみなさんは一生懸命に取り組んでいますよ」と話します。

お昼の時間に合わせて試食会が始まりました。参加した男性は「週に数回は自宅で作るようになりました。もっと会員を増やしていきたいですね」と笑顔で話し、残った料理をタッパに詰め込んでいました。



花陽会 国見町下榎来地区

丹精込めて花畑づくり

15年前から手入れを続けている花畑には、パンジーがきれいに咲いています。取材は3月20日、12人の女性会員が草取り作業を続けていました。1年を通して活動できるように、花は年2回植え、毎月1回草取りをしながらサロン活動に取り組んでいます。会長の一川千恵子さんは「ここは榎来の玄関ですので、きれいな花でお迎えしようという思いで続けています」と話します。前会長の永松道子さんは「花のように美しい心を持って、これからもみんなで力を出し合って続けていきたいです」と笑顔で話してくれました。

約1時間の作業で、パンジーの花びらがより一段と映えるようになりました。



すみれ会 国東町来浦地区

ノルディック・ウォーキングで気分爽快

すみれ会は、来浦地区の住民を対象としたサロンで、来浦活性化センターで毎月1回開催しています。内容は8人の役員が相談して決めています。3月の活動はノルディック・ウォーキング。スキーのように両手にポールを持って歩くスポーツで、山歩きでよく見かけます。全身の90%の筋肉を使うことで、介護予防にも最適な運動といわれています。この日の参加者は18人。普及員の指導を受け、歩幅や呼吸を調整しながら、楽しく歩きました。

役員代表の吉武喜美子さんは「サロンはコミュニケーションを深めるには最高の場です。みなさんが長生きすることに希望をもつようになりました」と嬉しそうに話します。最高齢82歳の女性は「一人暮らしなので、サロンに参加することが生きがいなんです。次が楽しみです」と笑顔で話してくれました。



住民が主体! 地域が主体!
市内各地で取り組みが行われているサロン。ユニークな活動をご紹介します。