

とみぐすく市「助け合い♥支え愛」 地域づくりゆんたく会だより

Vol.26



第2層生活支援コーディネーター
上原・田仲・大城

伊良波・豊崎中学校区
担当：上原

豊見城中学校区
担当：大城

長嶺中学校区
担当：田仲



ゆたしくうにげ～さびら！

はいさ～い！

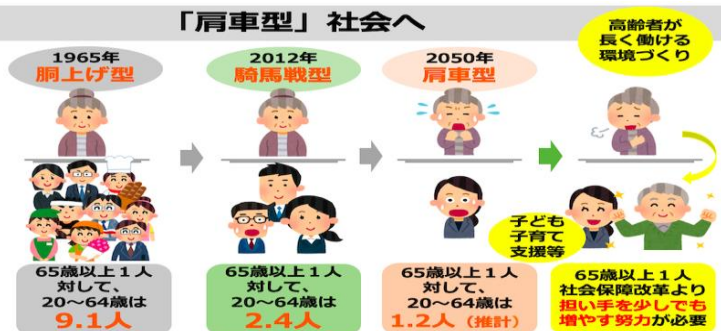
社協で第2層生活支援コーディネーターを担当している上原・田仲・大城です！

生活支援コーディネーターは別名

「地域支え合い推進員」といい、高齢になっても住みやすい地域になるよう住民と話し合い、一緒に地域づくりを考え、支え合いや助け合いを広げていく、という役割があります！

知っていますか？日本の今と未来～2025年問題・2040年問題～

「肩車型」社会へ



（2025年問題）高齢化率30%

- ・国民の3人に1人が65歳以上、5人に1人が後期高齢者
- ・65歳以上は5人に1人が認知症！？
- ・85歳以上になると半数以上が認知症！？

（2040年問題）高齢化率35%

- ・高齢化がピーク、働き世代は50%まで減少！
- ・人口減少で自治体が消滅（消滅可能性都市が全国で896市町村）！？
- ・人材不足から深刻な影響

出典：厚生労働省

「騎馬戦型」から「肩車型」へ…高齢者が急激に増える一方、それを支える働き世代は減っていくため、保険料や介護にかかる負担はこれからますます増えていきます！⇒**担い手を増やす努力が必要！！**

	これまでの介護予防	これからの介護予防
対象者	介護予防予備軍	全ての高齢者
目指すもの	身体・精神機能の向上	社会参加（交流・ウェルビーイングな生き方）
どこで	介護予防サービス	居場所、つどいの場、支え合い、等

これからの介護は…



人生100年時代！高齢になっても住み慣れた地域で自分らしく暮らせるような**地域づくり**が求められています！健康寿命を延ばすため大切な事は…「**社会参加・食事・運動・口腔ケア**」、「**きょうようときょういく**」（**今日用事がある、今日行く所がある**）です！健康は一日にしてナラズ…



↑タワーサイドハイツ「ラジオ体操」



↑真玉橋団地「ゆんたく会」

地域では、皆さんが様々な方法で健康づくり・仲間づくり・生きがいづくりを頑張っています！その活動を市内に広げる事で、身近な地域で健康寿命を延ばしていきましょう！



H27年度の介護保険制度改正で始まった「生活支援体制整備事業」では少子高齢化で介護の支え手が不足するという時代を見据え、地域の中で住民始め様々な団体も巻き込みながら高齢者の生活支援や介護予防につながる活動がどんどん広がる事をめざしています。今回のゆんたく会だよりでは、地域住民が自分たちで考え、楽しみながら活動している団体をご紹介します♪

豊見城団地南 ふれあいサロンみな美

時間：毎週金 午前10時～午後2時
場所：豊見城団地南自治会集会所
会費：600円(お弁当代)

南では「皆とゆんたくする場が欲しい！」という地域の声を受け、H30年4月、自分たちでサロンを立ち上げました。毎週金10時～体操や歌、お食事にコーヒータイムで皆と楽しく健康づくり、仲間づくりを行っています！
R5年12月サロン立ち上げ5周年を迎えお祝いを開催♡

●10時～公民館に集まってくる

●DVDを見ながら体操・ストレッチ、歌



ラジオ体操第1！
第2、みんなの体操、ストレッチなど



歌う事が脳トレ、口腔体操にも！



●12時～皆でお弁当を食べます♪



5周年を祝い、
皆でかんぱい！



参加者最高齢！98歳の小山さん！
背筋もピンと、素敵な女性です！



いつもはお弁当を注文していますが、この日は小山さんから、お祝い弁当の差し入れがありました♪

●13時～食後、美味しいコーヒーでゆんたくタイム♪



ここに来ると
家族が喜んでくれる！



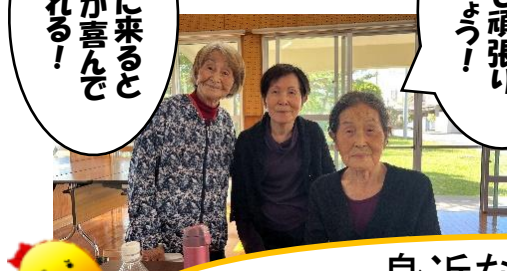
一緒に百歳に向けて頑張りましょう！

皆と会えるのを
楽しみに来ているよ！



この活動が地域の
高齢者の閉じこもり
予防になっています♡

サロンのリーダー宮良さんへ
感謝のお手紙&花束を贈呈♡



お祝い
ケーキも
準備♡



身近な地域で
健康づくり・仲間づくり♡

次は10周年めざします！