

庄内地区で安心して心地よく暮らすシリーズ②

一人暮らしの高齢の方

ひとり暮らしして
将来が不安だなあ

買物どうしよう

ご高齢のご夫婦

集いの場って
あるのかしら？

老々介護が
心配

介護の相談は
どこですればいいのかな？

デイサービスも
考えたいわ

【お問い合わせ先】
 庄内地区公民館 ☎24-1811
 庄内地区福祉ひろば ☎27-8373
 中央南地域包括支援センター ☎55-3320

石井橋 中林橋 筑摩橋 薄川
 筑摩神社 富士電機体育館
 筑摩小学校 庄内地区福祉ひろば
 セブンイレブン
 ファミリーマート
 消防署
 庄内公園 庄内地区公民館
 (ゆめひろば庄内)

ご両親を介護されている方

館報

庄内



庄内地区	
令和2年3月1日現在人口	
世帯数	6,955戸
男	7,371人
女	7,362人
合計	14,733人
発行	庄内地区公民館 (ゆめひろば庄内)
電話	24-1811
FAX	24-1812

今月の館報では、ご高齢の方やそのご家族・知人の皆さんのための情報をお届けします。

皆さんの中には年齢を重ねることで様々な悩みが増えたり、不安を感じたりする方がいらつしやるのではないのでしょうか？ または「相談したいことはあるけど市役所までは遠いし…」ということで、誰にも話すことができないでいる方もいらつしやるかと思えます。

庄内地区には、皆さんのご近所、地区の中にも、気軽に相談できる様々な窓口や場所がありますよ。

**地域を見守る
あなたの町の身近な相談役
民生児童委員**

民生児童委員は、普段は地域に住んでいます。何かあった時、近所の皆さんの「見守り役」、困った時の身近な「相談役」となり、

その内容に応じて適切な関係機関をご紹介します。「つながり」を務めています。

庄内地区民生児童委員は、15町会から選出された全26名で活動しています。

民生児童委員が関わる相談や支援の内容は、介護保険、住宅福祉、健康保険や医療、家族関係、日常支援等、多岐に渡ります。委員は、毎月六十五歳以上のおひとり暮らしの方々の訪問を行い、庄内地区独自の活動として、ヤクルトと中央南地域包括支援センターだよりを一緒にお届けしています。中には訪問を遠慮される方もありますが、ほとんどの皆さんが心よく迎え入れてくださり、親しくなる「話し相手」になつて欲しいからと色々なことを長時間話してくださる方もおられます。訪問時は皆さんのお気持ちをしっかりと聞き、ある時は相談窓口となつて関係機関の支援につないでいます。

高齡夫婦のみのお宅や、在宅で高齡の親御さんを介護されているお宅では、悩みごとや今後のことを誰かと相談したいけど…という方もいるのではないのでしょうか。その際、当事者もしくは親しい方々からのご相談があれば、そのお宅を訪問してお話を伺い、まず中央南地域包括支援センターに連絡して支援につなげています。逆に関係機関から、気になる方がいるので、様子を見に行つて欲しいと頼まれることもあります。

各町会より選出されました民生児童委員は一番身近な「地域の見守り・相談・つなぎ役」です。家族の困り事を「人様に話すのはちよつと…」と躊躇することが多かった昔と違い、今は地域全体で「わが事」として解決に努める時代です。地域での集いの場、福祉ひろばのふれあい健康教室やひろばの集い等にも民生児童委員が参加していますので、いつでも、何か心配なことがありましたら、遠慮なく民生児童委員にお声をかけてください。

民生児童委員にご相談したい事等がございましたら、**庄内地区公民館**（☎24-1811）にご連絡ください。お住まいの地区の民生児童委員をご紹介します。

みんなで楽しむ。顔見知りの楽しい時間、安心の場所

庄内地区福祉ひろば

庄内地区福祉ひろばは平成9年に開設され、現在筑摩児童センター、こどもプラザと軒を並べています。

この三館の庭には大きな桜の木が数本あり春にはひるば利用者さんたちのお花見スポットになっています。また、こどもプラザや児童センターとの交流も楽しみながら行っています。

福祉ひろばでは、参加した皆さんが楽しみながら他の参加者の方々との交流を深め、新たな知識や発見を得られる場を提供しています。また、健康増進や生きがいづくり等に取り組みと共に、身近な地域で健康寿命を延伸するために『人とつながり』『笑顔』の生まれる場を目指して活動しています。

ひろばの主な事業のふれあい健康教室やひろばの集いでは、地域の役員の皆さんや介護専門職の方と一緒に、認知症予防や健康維持、交通安全や男性限定料理教室等の講座を行っています。参加者の健康意識は高く、講師の先生方にも『反



クラフトテープで作ったかご

応がとても良くやり易い』『年齢に比べ若いですね』等の言葉をいただき、職員も我が事のように誇らしく思っています。

今年度から認知症予防講座の一環として『ものづくり講座』を始めました。

クラフトテープを使ったかご作りやヒンメリ等の手芸から特別講座として多肉植物の寄せ植え等を行いたくさんの皆さんに参加していただきました。毎月初めの回覧紙『庄内地区福祉ひろばだより』に事業内容を載せています。多くの方のご参加をお待ちしています。

お問い合わせは、**庄内地区福祉ひろば(☎27-8373)** までご連絡ください。

介護福祉の専門相談機関

松本市中央南地域包括支援センター

中央南地域包括支援センターは、主に65歳以上の高齢者を対象とした介護や福祉に関する相談窓口です。住み慣れた地域で安心して生活できるよう、総合的な支援を行っています。

中央南地域包括支援センターの業務は、相談業務、ケアプランの作成、地域包括ケアシステムの構築、ふれあい健康教室や地域行事への参加等、多岐に渡ります。

相談業務は、ご自宅を訪問し、高齢者の皆さんやそのご家族等から生活の中で困っていることや認知症等の相談を受けています。

ケアプランの作成は、介護保険において要支援1・2と判定された方のケアプラン(介護保険のサービスを利用するための計画書)を作成することです。また「生活機能の低下」がみられた方には福祉ひろば事業や地域の集いの場等を案内しています。

地域包括ケアシステムの構築は、「誰もが住み慣れた家や地域で、安心して暮らし続けることができる仕組み」を作るため、民生児童委員等の地域の皆さんや地域づ



富士電機体育館の交差点より撮影

員等の地域の皆さんや地域づくりセンター、医療機関、介護保険事業所等と連携し、地域ケア会議を開催しています。また、ふれあい健康教室や地域行事等へ参加し、介護予防や健康づくりのお手伝いを行っています。福祉ひろばの行事、町会のふれあい会食会、地域内の集いの場等へ参加して介護保険に関する相談を受けたり、中央南地域包括支援センターだよりを配布して、介護予防や健康に関する情報を発信したりしています。

中央南地域包括支援センターは、高齢者のための総合相談窓口です。何か困りごと等ありましたら、ぜひ気軽にご相談ください。地域内の行事にも出席している場合がありますので、お声がけいただければと思います。(お問い合わせは☎513320まで)



高齢になり健康は誰もが気にしている事です。私が取り組んでいる健康活動を紹介します。それは「インターバル速歩」です。これは信州大学医学部の先生が考案した運動法で研究結果の知見に基づき実践されている活動です。

人は日常生活の中に強い運動を取り入れると健康に効果があるという考え方に基づいています。速歩(中強度の運動で軽く息が上がる程度)とゆっくり歩くとを交互に取り入れ、腰に付けた器具(万歩計のようなもの)のシグナルで3分きざみでそれをくり返し、1回のウォーキングで5回くり返し、その歩きを週に4回やり一週間で速歩を60分以上やる事を目標にします。

私は10年前に著しく体力を落とした時期があり、それ以来取り組んでいます。この活動のおかげで体力は向上し、風邪をひく回数も減りました。更に良かった事は、この活動で新たな絆が増え、沢山の仲間が出来た事です。現在、会では松本市民約450人の会員が活動しています。

(K・S)