

超高齢社会に向けてさらなる深化を目指します

地域包括ケアシステム

2月号

令和5年



表紙写真は暮らしの中の支え合い活動の様子

- いつもの生活から発見！暮らしの中の支え合い「お宝」特集 …… 2
- 最期まで自分らしく暮らすために(在タッチ) …… 8
- 仲間と共に活動しませんか？
(ふくこぶし福島/福島市シルバー人材センター) …… 9
- 健康なまちづくり(健都ふくしま) …… 10
- 認知症になっても安心・安全に暮らせるために …… 12

編集・発行

福島市長寿福祉課
地域包括ケア推進室

〒960-8601
福島市五老内町 3-1
☎024-529-5064

地域包括ケアシステムは、誰もが住み慣れた家(地域)で安心して暮らし続けることができるように「医療・介護・生活支援・介護予防・住まい」の5つの要素が連携しながら、高齢者の在宅生活を支える仕組みです。

いつもの生活から発見！暮らしの



福島市暮らしの中の支え合い「お宝」を認定しました！

サークル・サロン活動、お茶のみ、ご近所でのあいさつや友人同士での声かけなどの暮らしの中で当たり前に行われている何気ない活動は、地域の大切な「お宝」です。当たり前に行われているのであまり意識されていませんが、人と人とのつながりが、見守りや安否確認などお互いさまの支え合いになっています。

住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けるためには、そうした身近にある「お宝」を意識して、大切にしていくこと、つながりの輪を広げていくことが必要です。

福島市では、地域の支え合い活動に対して「お宝」認定を行っています。今年度は地域支え合い推進員（※下記参照）から推薦のあった22の活動を「お宝」と認定しました。魅力的な「お宝」のうち、いくつかをご紹介します。

令和4年度 暮らしの中の支え合い「お宝」に認定された活動

❖ 長生きしたい人集まれ！（南町）

❖ 小さなコミュニティが私の生きがい（東浜町）〔3〕

❖ ふたつやま体操愛好会（野田・森合地区）

❖ ご近所お散歩クラブ（渡利）〔3〕

❖ あさひ台町内会（伏拝）

❖ あじさいロード散策鑑賞と軽食ランチを楽しむ会（田沢）〔6〕

❖ ふくこぶし清水女性部（南沢又）

❖ もりもりラジオ体操（森合）〔4〕

❖ 大笹生健康ひろば（大笹生）〔5〕

❖ ふれあいサロン（宮代）〔6〕

❖ 月の輪台マスターズクラブ女性部（鎌田）

❖ 町鎌田町内会 ふれあいサロン（鎌田）

❖ 菜ノ花の会（方木田）

❖ 西健康麻雀クラブ（上名倉）

❖ “お互いさま”の支え合い（飯坂町平野）〔4〕

❖ 飯坂パークゴルフ・グラウンドゴルフ（飯坂町）

❖ ゆのラジオ体操教室（飯坂町湯野）

❖ ド田舎そば打ち会（松川町水原）〔7〕

❖ 元気会＆ホテルの里保存会（上鳥渡）〔7〕

❖ あづまっ会（笹木野）

❖ 庄野百百の会 健康ウォーキング（庄野）〔5〕

❖ 楽しく草刈って、楽しく花植えて（立子山）

〔 〕内は掲載ページです。なお、認定された22の「お宝」すべてを市ホームページで紹介しています。

※ 地域支え合い推進員

～暮らしの中の支え合い（お宝）の発掘や、新たな支え合い活動を推進しています～

地域支え合い推進員は、市民の皆さまが住み慣れた地域で安心して暮らし続けられる地域づくり（地域包括ケアシステム）のために、市内の全地域包括支援センター（22か所）に配置されています。

★暮らしの中の支え合い（お宝）の発掘・発信

★地域の中の様々なつながりを育む

★地域協議会（支え合いの地域づくりを話し合う場）の調整などの活動をしています





「ご近所同士のつながり」「身近な生活」の支え合い・お宝

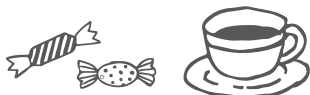
小さなコミュニティが 私の生きがい(東浜町)

人とのつながりが人生を豊かにする

「ここに引っ越してきて良かった」

1年半前に夫と死別した愛子さん。夫を亡くしてから、孤独感と寂しさと今後の生活への不安で押しつぶされそうになることもあったそうです。

そして今年の春、地震のために引っ越しを余儀なくされ現在の地域へ。ある日、採れたてのタラの芽を天ぷらにしてお隣さんにおすそ分けをしたところ、お返しにタケノコの天ぷらを頂いたそうです。そうしてご近所づきあいが始まり、今では、若い世代のお向かいさんがコーヒードリップすると、「コーヒが入ったよ!!」の一声で、ご近所が集まってくるようになりました。そして、両隣りの人やお向かいさんとすっかり仲良しになった愛子さん。



▶愛子さん(右)とご近所の方



夫との思い出の詰まった家を離れることになった愛子さんでしたが、引っ越し先で、思いがけずたくさんの出会いがありました。みんな気さくで、お互いが適度な距離を保ちながら、姿が見えないと気になって声をかけあえる関係性。

「緩やかに繋がっているのが、心地いい。楽しくて安心して過ごせるのが今の自分にとって何より」そう話す愛子さんの笑顔には一点の曇りもありません。人との関わりで、こんなにも人生が色とりどりになるのだと実感した愛子さん。この繋がりを、これからも大切にしていってほしいですね。

ご近所お散歩クラブ(渡利)

畑のブロックは、憩いの場

「唯一のお楽しみ。」

そばに、そういう存在はありがたい」

2020年頃、膝の痛みを感じるようになり、自分のためにと昔からの近所づきあいのあるお茶会仲間3名と散歩を始めたカネさん。年齢も近く、話が合う仲間です。散歩は個人で好きな時間に自由に一人で行くこともあれば、一緒にお話しながら歩くこともあります。それぞれ好きな時間に自由に散歩をするので、誰に会うかはお楽しみ。会った人とおしゃべりしながら歩いたり、お茶でも飲むか!と集まることも楽しみになりました。



▲カネさんと取材する地域包括支援センター職員

ただ歩くだけでなく、お茶会仲間以外の近所の方と会話を楽しんだり、自然に感動したり、違う散歩コースを歩いたり、工夫をして楽しみながら散歩しています。お散歩の休憩地点では「旦那さんの分持って行って、味噌汁にいれたりしな〜」と絹さやのおすそ分けも。「また頑張って夕飯の支度が出来る」と生活に張り合いを感じています。

カネさんがお散歩に来ないと、自宅までご近所さんが声をかけに来ることも。カネさんはお散歩で地域を見守り、地域ではカネさんを優しく見守っています。こんなやさしい地域での気かけ合いが続いてほしいですね。



▲カネさんのお散歩スタイル

コロナ禍でも お茶会ができる秘訣

- お互いをよく知る顔なじみの関係
- 気軽に何でも話せる近所の関係
- 家族同士もよく知っている
- お茶会ができない時は連絡が入る
- 定例の決まりごとがない

“お互いさま”の支え合い(飯坂町平野)

あいさつはお互いを知るはじめの一步

ご夫婦同士の出会いのきっかけは、10年前にお寺で行われたあじさいのお手入れ。菅野さんが大木さんへあいさつを交わしたことがきっかけでした。菅野さんは「あいさつはお金がかからない。お互いを知るはじめの一步」とあいさつの大事さを話しています。

一緒に集まるようになったのは4年前から。菅野さんご夫婦が大木さんご夫婦を教室へお誘いしたことがきっかけでした。今では一緒に教室へ行くだけでなく、外出やお茶のみをする仲。お互いに元気で過ごせるよう、健康に関する情報も共有しています。週に1回、菅野さん宅で物忘れ予防として百人一首を行っており、楽しみの一つとなっています！



▲菅野さんご夫婦(右)と大木さんご夫婦(左)



▲物忘れ予防の百人一首

「お互いの存在が日々の生活の励みになっている」

お互いさまの気持ちを持って気にかけており、一緒に過ごす時間が楽しみの一つとなっています。日頃から電話でやり取りをしたり、道端で姿を見かけると声をかけ合ったりと自然な支え合いが行われています。菅野さんご夫婦と大木さんご夫婦は「お互いの存在が日々の生活の励みになっている」と話されており、近くに頼れる存在がいることが地域での安心した暮らしに繋がっています。普段からなんでも相談できる二家族の関係は、菅野さんご夫婦が話されていた「遠くの親戚より近くの他人」の言葉を体現しています。

普段の つながり

- 百人一首は頭の体操に
- 週に1回会うことで互いの体調確認
- 教室やいきいきもりん体操で健康作り
- 一緒に外出することで気分転換に
- お茶のみは楽しみの場



「健康づくり活動」の支え合い・お宝

もりもりラジオ体操(森合)

何気ない会話やつながりができ、 楽しみや交流の大切な場所になりました

震災がきっかけに「何かできれば…」と感じていた典子さんの思いと、朝の散歩をしている人が多いと感じていた稔さんの思いが重なり、2013年に親子二人で「もりもりラジオ体操」を開始しました。少人数



から始まりましたが、通りかかる人の目に留まり、今では参加者は15名程に。みんなでお揃いのユニフォームを着て、士気を高め合っています。



▲会の皆さん

地域の子供たちが夏休みになると子供会のラジオ体操と合流して、楽しく・にぎやかな世代間交流の場にもなっています。

いつもの朝に今日も笑顔で集った皆さん。口々におはよう!今日も元気だねえ!と声を掛け合い、自然に身体をほぐしながら話にも花が咲きます。「何気ない会話やつながりができ、楽しみや交流の大切な場所になりました」と稔さん、典ちゃん(稔さんは親しみを込めてこう呼びます)は私たちに教えてくださいました。

大笹生健康ひろば(大笹生)



▲立ち上げ3年目(平成27年)のとある活動日



▲立ち上げ10年目(令和4年)のとある活動日

これからも変わらず、自分たちの健康のため、続けていきたい

サロン立ち上げのきっかけは、かつて健康づくり教室に参加していた方々へ、新たにサロンを作ってみないかと地域包括支援センターからお誘いしたことでした。もともと健康づくりへの関心が高い方々でしたが、徐々に会員の皆さんの自立心が高まり、現在では、自分たちで体操の内容も考え資料作りも行うなど活動も活発です。主にDVDを視聴しながらラジオ体操とみんなの体操、ストレッチやコグニサイズ等その時々でやりたい体操を実施しています。

今年で立ち上げから10年目。メンバーの入れ替わりがありつつ、長く活動が続けられているのは、「体操をせずに皆でおしゃべりをして終わる日もあっていい」そんなゆったりとした空気感や「無理せず楽しみながら続ける」姿勢が共有されているから。地域包括支援センターにも変わらず「何かいつもと違うことやってよ」と気軽に声をかけてくださる10年前と変わらない姿勢に、変わらず10年間続けてきたからこそ、培われた健康パワーや自分たちの活動への想いを感じ、集まれる場が変わらずあるという地域の強みを感じました。これからもずっと長く変わらず活動を続けていってほしいですね。

庄野百百の会 健康ウォーキング(庄野)

自分たちの体や地域は自分たちで何とかしたい!

コロナ禍で老人会で体調を崩す人が増えたこと、自分も足腰の衰えを感じたことから「このままじゃコロナに負けてしまう!何とかしないと!」と、代表の関根さん・民生委員の佐々木さんを中心にウォーキングの会を立ち上げました。回を重ねるごとに歩ける距離が長くなり、休憩の回数も減りました。新しいメンバーも増え「今後も地域にアピールをしながらメンバーを増やしていきたい」と関根さんから前向きなお話を伺いました。



▲ウォーキングの様子



▲代表の関根さん



▲民生委員の佐々木さん



▲会の皆さんと地域包括支援センター職員、地区担当保健師

ウォーキングをしながら、季節の果物や名所など地域の魅力を再発見しています。また、自分たちの地域をよく観察するようになり、ゴミをひろったり、歩道の石や木の枝を片づけたりと、地域を良くしたいという気持ちが高まり、健康づくりから地域づくりにつながっています。ウォーキングが難しい冬の時期は、筋力が落ちないようにポッチャをする構想もあるようです。

自分たちでできることを考え、「できない」ではなく「どうしたらできるのか?」と発想を転換し、前向きに活動を続けている素敵な団体です。



「地域活動・趣味活動」の支え合い・お宝

あじさいロード散策鑑賞と軽食ランチを楽しむ会(田沢)

あじさいロードを楽しむ
会員の皆さん▼

**高齢者が安心して桜台に住み続けるには、
簡単な作業を会員が担い、お互いが助け合う
ことで住みよい地域づくりになるのではないか**

桜台の方々が協力し合い、あじさいを植えて、きれいに整備したことで完成した桜台のあじさいロード。そんなあじさいを鑑賞しているのは、桜台の老人会「桜寿会(おうじゅかい)」の皆さんです。集合場所からあじさいロード、あじさいロードから昼食会場まで、歩くのが大変な方は会員同士で手を取り合って助け合い、送迎をしてくれるため、誰もが安心して参加することができています。

会長さんの「高齢者が安心して桜台に住み続けるには、簡単な作業を会員が担い、お互いが助け合うことで住みよい地域づくりになるのではないか」という思いから、会員同士で話し合いを重ね、5月から「お助け活動」を開始しました。網戸や障子の張替えや電球の交換、簡単な庭木の剪定や除草など、会員同士の支え合い活動を行っています。



桜台の住民の皆さんが安心して楽しく地域ですごせるように工夫し、支え合って生活している様子がとても素敵です。



▲昼食会場



▲桜台のあじさい

ふれあいサロン(宮代)

みんなが楽しく出かけられる場をつくりたい!

『引きこもりにならないように出かける場を設けたい』と、民生委員である清野さんが北信団地にサロンを立ち上げました。3年目にコロナ禍に入り、感染者数を気にしながら、開催してよいか悩みながら現在まで活動を継続しています。一度でも休んだら誰も来なくなるのでは、集会所を借りれなくなるのではと心配になったこともありましたが、ボランティアさんから「参加人数は気にしないで」と言ってもらえてとても感謝しているそうです。



▲活動の様子▲

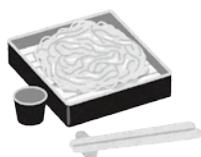
「誰も来なくても自分が民生委員である間は続けていこうと思う。最初の頃のようにお茶を飲んでお菓子を食べて、他愛のない話ができる日が来ることを願っている」と話してくれました。

月1回の活動は会全員が楽しみにしており、皆と顔を合わせることで団地外での付き合いができています。生活状況や健康状態をお互いに気遣ったり、見守り合うことが大事と会員内で確認合っています。参加していない方の近況報告や地域の情報交換も行うことで、顔の見える関係ができています。「コロナで生活がつまらなくなったが、飲み食いしなくても集まって催しものを見たり、少しでも話しができるだけでも良い」と伺いました。「少人数でも参加者がいる限り、活動を継続していきたい」と代表者の方からは心強いメッセージを頂いています。

ド田舎そば打ち会(松川町水原)

俺らは、言いたいこと言い合える仲間

2001年福島県の事業に参加し、会津出身の方からそば打ち指導を受けたメンバーの、「クマガイソウまつりに合わせて、地域みんなにそばを食べもらいたい」という気持ちから始まりました。地域の活性化も考える水原地区のお父さんたちの自主活動として、ソバの実を育てるところから提供するまでを一手に行い、20年も継続しています。



▲そば打ちをしている様子



▲歴代の会員の皆さん



▲高齢者施設で腕前を披露する様子



コロナ前は、小中学校や老人ホーム等出張そば打ち体験を行い、地域交流も盛んに行っていました。

会のメンバーはほとんどが男性。年齢は様々ですが、同じ土地で生まれ、同じ学校に通った方が多く、幼い時からの付き合いでなじみの関係性ができています。地区で行う行事などでも、発信力に団結力もある仲間意識が強い水原のお父さんたちの集まり。地区の行事などにも協力体制・結束力があり、月2回のそば打ち定例会は地域の情報交換の場になっています。「この会は、自分たちのそば作りの過程や人との交流のワクワクを楽しむ会だからこそ20年も続いている」とのお話でした。

元気会&ホタルの里保存会(上鳥渡)

住民の安全のために、協力しあって解決する

上鳥渡第一町会の有志で活動されているホタルの里保存会。町おこしの一環として7~8年前から活動しています。当初は養殖ホタルも交えていましたが、保存会の方々の尽力により年々増え続け、最近では天然のイルミネーションができあがりました。

同じく、同地区で活動している元気会。町内で水芭蕉を栽培し鑑賞している方から種をもらい、栽培することになりました。町内に声をかけ、環が広がり、昨年元気会と命名して新たに活動開始。水芭蕉の植え替え作業だけでなく、休耕田の草取りや空き家や道路を塞ぐような木々の伐採等、地域の安全のために活動しています。会長さんがおたよりを作成し回覧したり、緊急の場合は電話連絡で人を集めたりと、水芭蕉の栽培の楽しみだけでなく、地域の安全のために頑張っています。



▲会員さんの努力で咲いた水芭蕉



▲会員の皆さんで草取りをした休耕田

元気会とホタルの里保存会のメンバーは被っている方が多いとのこと。環境整備をしてホタルを増やし、地域を活性化させること、水芭蕉を栽培・販売し、その収益で旅行に行くことなど、それぞれが目標を持って取り組んでいます。楽しみを持ちながらの活動が支え合いの秘訣かもしれません。



▲活動の様子

最期まで自分らしく暮らすために

出前講座のご案内

あなたは、何を大切に、
どこで、どんな暮らしをしたいですか？

福島市在宅医療・介護連携支援センター「在タッチ」では、市民の皆さま一人ひとりが、「これからの生き方」について考え、最期まで自分らしく暮らすことができるよう、そのお手伝いとしてミニ出前講座(テーマは3つ)を実施しております。



	テーマ	講座でお伝えできること
①	わかりやすい「在宅医療」のお話	知っておくことで、「どう生きたいか」を考えると選択肢が広がり、実際の時に役立つお話
②	もしもの時に大切にしたいこと ～「もしバナゲーム」を体験しよう～	簡単なゲームを通して、大切なことは何かに気づく体験をして、楽しく「もしもの話」を試してみましょう
③	「わたしの人生ノート」書き方講座	福島市が作成したエンディングノートの紹介と、書いてみようかなと思えるような記入のコツのお話

【講師】在タッチ事務所長 田中嘉章 他、介護・福祉の専門職

【費用】 無料

【所要時間】 1講座 30分～60分程度

【時間】 平日(月～金)の10時～15時の間

【グループ人数】 5人程度から

※会場はご準備ください。指定の場所に伺います。
※具体的には、お申込の際に相談させていただきます。

①～③をシリーズにしてすべてお聞きいただくことをお勧めしますが1講座でも承ります。
順序もご希望に合わせますのでご相談ください。

市内各所、いろいろなグループやご近所の皆さんが集まるところにお伺いいたします。
コロナ禍ですが、少人数で感染予防に配慮しながら行います。
お申込お待ちしております。

福島市では「わたしの人生ノート」を (福島市版エンディングノート) 簡単な説明つきで配布しています

【配布先】

- 福島市在宅医療・介護連携支援センター(在タッチ)
- 福島市保健所保健予防課
- 福島市長寿福祉課
- 福島市地域包括支援センター

ダウンロードもできます

福島市ホームページ

わたしの人生ノート



エンディング

もしもの
ときのこと

財産・保険
について

わたしのこと
●好きなこと
●大切なもの

大切な人に
伝えたいこと

備忘録



お申込み
お問合せ

福島市在宅医療・
介護連携支援センター
「在タッチ」

〒960-8002 福島市森合町10-1
福島市保健福祉センター3階

☎ 024-572-6671
FAX 024-572-6672

仲間と共に活動しませんか？

ふくこぶし福島(福島市老人クラブ連合会)

地域で集まって楽しく活動しています。興味のある方、ぜひ参加してみませんか？

ふくこぶしクラブでは活動の参加を通して、健康づくりやボランティア、地域の同年代の方と交流しています。

ふくこぶしクラブの活動紹介(南向台むつみ会)

南向台むつみ会は、“明るく 楽しく 生きいきと”をモットーに約100名の会員で活動しています。ふれあいサロンでの「いきいきももりん体操」やニュースポーツの練習、パークゴルフ、写真クラブ、物づくり教室など、活動は毎週多岐にわたっています。また歩道の清掃ボランティアや日帰り旅行などの行事も開催しています。

コロナ禍における自粛生活で心身の減衰が懸念される中、感染対策を徹底し楽しく交流しています！

皆さんのお住いの地域にもふくこぶしクラブがありますので、ぜひ参加してみてください。



令和4年11月には今までの活動が認められ、厚生労働大臣表彰を受賞しました！

お問合せ

ふくこぶし福島
(福島市老人クラブ連合会)

福島市五老内町3-1
福島市役所本庁2階

☎024-534-1165

福島市シルバー人材センター

いつまでも活躍！生涯現役！あなたの力を活かしてみませんか？

福島市シルバー人材センターは、高齢者が働くことを通じて仲間づくりや健康維持、社会参加をすることで、生きがいの充実と元気な地域社会づくりに寄与することを目的としています。

☑ 仕事内容の例

草刈り、駐車場案内、屋内外の消毒作業、賞状名入れ、家事手伝い、農作業補助など

☑ 活動内容

今まで培ってきた自分の知識や経験、技能を活かす仕事から軽作業まで様々な仕事があります。収入だけでなく、地域の子どもや暮らす人たちのために活動できるやりがいもあります。

また、仕事だけでなく、会員同士の互助会、サークル活動もあり、新たな友人・仲間との交流の場にもなっています。

福島市内にお住まいで、働く意欲のある60歳以上の方であれば誰でも働くことができます！



シルバー人材センター
マスコットキャラクター
「チエブクロー」

お問合せ

福島市シルバー人材センター

〒960-8132
福島市東浜町11-40

☎024-531-2511



健都ふくしま創造事業 2年ぶりに「健都ふくしま創造市民会議」開催！

「健康寿命の延伸」「心筋梗塞・脳梗塞の減少」により、「健都ふくしま」の実現を目指す「健都ふくしま創造事業」は、すべての市民が地域で健やかに暮らす市民総ぐるみの健康づくり運動です。「一人ひとりの健康を応援する環境づくり」「地域の健康づくり」「職場の健康づくり」の3つの方針により取り組みを進めています。



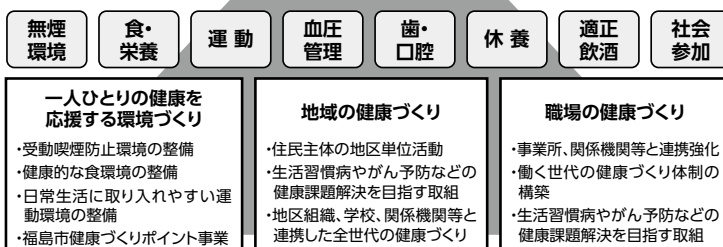
▲令和4年11月12日 会場：ホテル福島グリーンパレス

健都ふくしまの創造市民運動

健康寿命の延伸、心筋梗塞・脳卒中の減少

健都ふくしま創造市民会議

市長をトップに「健都ふくしま」の実現に向けた市民、民間、行政等総ぐるみ運動



「健都ふくしま創造市民会議」は、市長をトップに、幅広い市民団体及び関係団体、企業、保健、医療、福祉、教育等の有識者等により構成された会議です。令和4年11月12日に、感染対策のもと、「コロナを越えて、感染症にも強いまちづくりを目指して」をテーマに、KFB福島放送の高血圧予防・改善セミナーとの2部構成で2年ぶりに開催しました。関係団体の他に市民にも参加いただき、取り組み状況について広く周知を図りました。

健都ふくしま創造事業の三本柱である、一人ひとりの健康を応援する環境づくり、地域の健康づくり、職場の健康づくりの活動報告と意見交換を行い、取組みの中で見えてきたコロナ禍でもできる健康づくり、人と人とのつながりの大切さ、継続すること、今後取り組めることなどを共有しました。

コロナ禍でも健康の基本は、バランスの良い食事、意識して身体を動かす、適切な休養睡眠、社会参加であり、健康寿命の延伸と感染症にも強い健康なまちづくりを目指すため、地域、職場、行政などがさらに連携を強化し、一人ひとりの健康づくりを応援する環境をつくとともに、市民総ぐるみの健康づくりの取り組みを進めていくことを確認し、「ウィズコロナ 健都ふくしま創造宣言」を採択しました。



進めています健康づくり

参加者募集!!

福島市健康づくりポイント事業×健康づくりで競争(共創)チャレンジ

皆さんの健康づくりを応援するため、「福島市健康づくりポイント事業」を実施しています。日々健康づくりに取り組むことでお得な特典もゲットできます。一人ひとりの健康づくりの取り組み成果に応じて、地区への交付金を上乗せする「健康づくりで競争(共創)チャレンジ」とのタイアップも継続!

健康づくりを始めるきっかけづくり、健康づくり継続の手段としてぜひご参加ください。



塩分減らして 健康家族 ～「適しお」の取り組み～

福島市では、「適しお(適切な量の塩分でおいしく食べる=減塩)」を進めています。一人ひとりの健康づくりを応援する「適しお」の取り組みを地域で一緒に推進する団体「適しおサポーター」も募集しています。

「適しお」
進めて
います

ウィズコロナ 健都ふくしま創造宣言

私たちは、すべての市民が健康寿命*を延伸し地域で生涯にわたって健康で安心して暮らせる感染症にも強い健康なまち「健都ふくしま」の実現をめざし、市民総ぐるみの健康づくりを推進するため、次のことをここに宣言します。

- 1 私たちは、一人ひとりの健康づくりを応援するため、食生活、運動、受動喫煙防止などの環境整備をすすめます。
- 1 私たちは、感染予防に取り組むとともにフレイルなどの健康二次被害を防止するため、健康診断の受診の促進や、食生活の改善、適度な運動、社会参加などの健康づくりに、みんなで力を合わせて取り組みます。
- 1 私たちは、職場、地域、関係機関・団体と手をつなぎすべての世代の健康づくりをすすめます。

令和4年11月12日
健都ふくしま創造市民会議

※健康寿命とは…
健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間

地域の健康づくり

コロナ禍の中でも地域の健康づくりを推進する組織の工夫と活動についてご紹介します。人と人とがつながり、いつまでもいきいきと暮らし続けることができる地域づくりについて一緒に考えてみませんか？

健都ふくしま創造事業 飯野地区推進委員会



飯野地区では2年ぶりの推進委員会を開催しました。推進委員会では、塩用心・糖用心・脂用心の3枚のチラシによる健康づくりの啓発、ウォーキングコースの作成など、今年度の事業計画について話し合いを行いました。併せて適しお学習会も開催し、働き盛り世代の参加者の方からは「これまで意識したことがなかったが、今後は塩分量や体重を気にしていきたい」といった声が聞かれました。また、11月12日のUFOフェスティバルでは、全世代の健康づくりのためブースを出展し、いきいきもりん体操の体験会や、ベジチェック※などを実施しました。

今後も飯野地区では世代間交流による健康づくり・元気づくりを目指して、多世代で健康づくり活動に取り組んでいきます。

※ベジチェックとは…

「推定野菜摂取量を見える化できる機器」による測定



▲UFOフェスティバルでのいきいきもりん体操体験会とベジチェックの様子

信陵地区子育て懇談会



信陵地区では今年度初めて子育て懇談会を開催しました。この会はこんにちは赤ちゃん応援隊の、「支援者同士で信陵地区の子育て支援についてじっくり話をしたい」という熱い思いから実現しました。こんにちは赤ちゃん応援隊は、研修を受けた後、福島市長から委嘱され活動している子育てを応援する地域の方です。こんにちは赤ちゃん訪問が地域の人とつながる第一歩となって、子育ての輪が広がっていくことを期待し活動しています。

第1回では、こんにちは赤ちゃん応援隊、子育て支援センターの他、支所、学習センター、地区担当保健師が集まり、子育ての環境づくりを地域づくりの一環として取り組んでいくことを確認しました。「子育て関連の団体が横につながりながらネットワークを作って支援していきたい」、「孤立せず子育てできるように、支援センターの利用など地域とつながるはじめての一步の支援を大切にしたい」という声が聞かれました。

今後も話し合いを重ねながら、子育てを応援する地域の方の思いを大切につないで、信陵地区の親子が心身共に健康に子育てを楽しむことができる地域づくりに取り組んでいきます。



▲令和4年11月14日初開催！活発に話し合いました

お問合せ

福島市保健所 健康推進課

〒960-8002 福島市森合町10-1 福島市保健福祉センター3階

☎ 024-597-8616

認知症になっても 安心・安全に暮らせるために

困っている人、様子が気になる人を見かけたら…

➡ 認知症の方が無事に帰宅できるか、あなたの行動が重要です

福島市、二本松市、伊達市、本宮市、大玉村、飯館村では、認知症の方が保護された時に早期に身元が判明できるよう、「QRコードシール」を交付しています。

利用を希望される方は、各市町村（福島市は長寿福祉課地域包括ケア推進室 ☎529-5064）へお問合せください。



様子が気になる人を見かけたら

- 服装がちぐはぐ
- 挙動が気になる（ウロウロ、キョロキョロ、動かない）など

[声かけ] 様子を見守り（観察）、やさしく「こんにちは」「どうされましたか」など、ゆっくり話しかけてみましょう。

体調やケガの具合によっては、救急車を呼びましょう。

[手がかかりを探す]

- 身元確認QRコードシールが貼ってないか（ベルト、帽子、かばん、衣類など）
- 持ち物に連絡先（名前、住所）の記載がないか
- GPS、携帯電話、ヘルプマーク・カード、身元確認キーホルダーなど持ってないか

➡ 手がかかりがない場合、対応が難しい場合などは、**警察へ連絡してください。**



※QRコードは
㈱デンソーウェーブ
の登録商標です

このシールが貼ってある場合、スマートフォンで読み込むと、「見守りコールセンター（アイネット）」の連絡先が表示されますのでご連絡ください。（365日24時間対応）※身元は、表示された本人のID番号で判明します。

認知症高齢者等見守り声かけ訓練



市内では、道に迷う高齢者への声のかけ方の練習や、認知症の方が行方不明になった際に地域のネットワークを活用し、通報・発見・保護の一連の流れを体験する「認知症高齢者等見守り声かけ訓練」を実施しています。

今年度は、飯坂町平野地区、松川地区、信夫地区で実施しました。今回は、平野地区での取組を紹介します。

大切にしていることは、
認知症の人、こども、障がい者、
高齢者のだれもが心安く挨拶し、
声かけができる
地域の雰囲気づくり



平野地区ふれあい声かけ訓練
実行委員長 白井 秀男 さん

平野地区では、「安心・安全ネットワーク平野」が中心となり取り組んでいます。今年で6回目（うち1回は感染症まん延により中止）を迎えました。「こども、障がい者、高齢者まで、住民一人ひとりが主人公になれる平野」「まちを愛する気持ちを大切に、向こう三軒両隣の再生に向かう平野」「住んでいてよかったと安心できる安全なまち平野」を目指しています。

住民同士が気かけあい、見守り合う関係になれるよう、普段から心安く挨拶を行うこと。このような意識を地域全体

で共有することを目指して訓練が始まりました。

訓練は、認知症の方の役を住民が行い、挨拶から始まり声をかけるといった流れで行います。訓練後はどこが良かったか、どうすると認知症の方の安心につながるかというように振り返りも行います。体験をとおして、認知症の知識、声のかけ方、認知症の方の気持ちを知り、学びを深めていきます。

また、平野小学校・中学校でも毎年認知症サポーター養成講座を実施しています。地域みんなで見守り体制をつくり、「安心・安全」に過ごせる地域づくりを進めています。