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６年

暮らしの中の支え合い活動写真集 …… 表紙
「地域のお宝」 暮らしの中の豊かな支え合いを大発見！ …… 2
福島市認知症の人と家族の実態調査を実施しました …… 9
健康なまちづくり ～みんなで創る「健都ふくしま」～ …… 10
最期まで自分らしく暮らすために …… 11
広がっています！いきいきももりん体操 …… 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・介護などの専門職から地域の住民一人ひとりまで様々な人たちが力を合わせて、地域が一体となり支え合う仕組みです。

「地域のお宝」　暮らしの中の豊かな

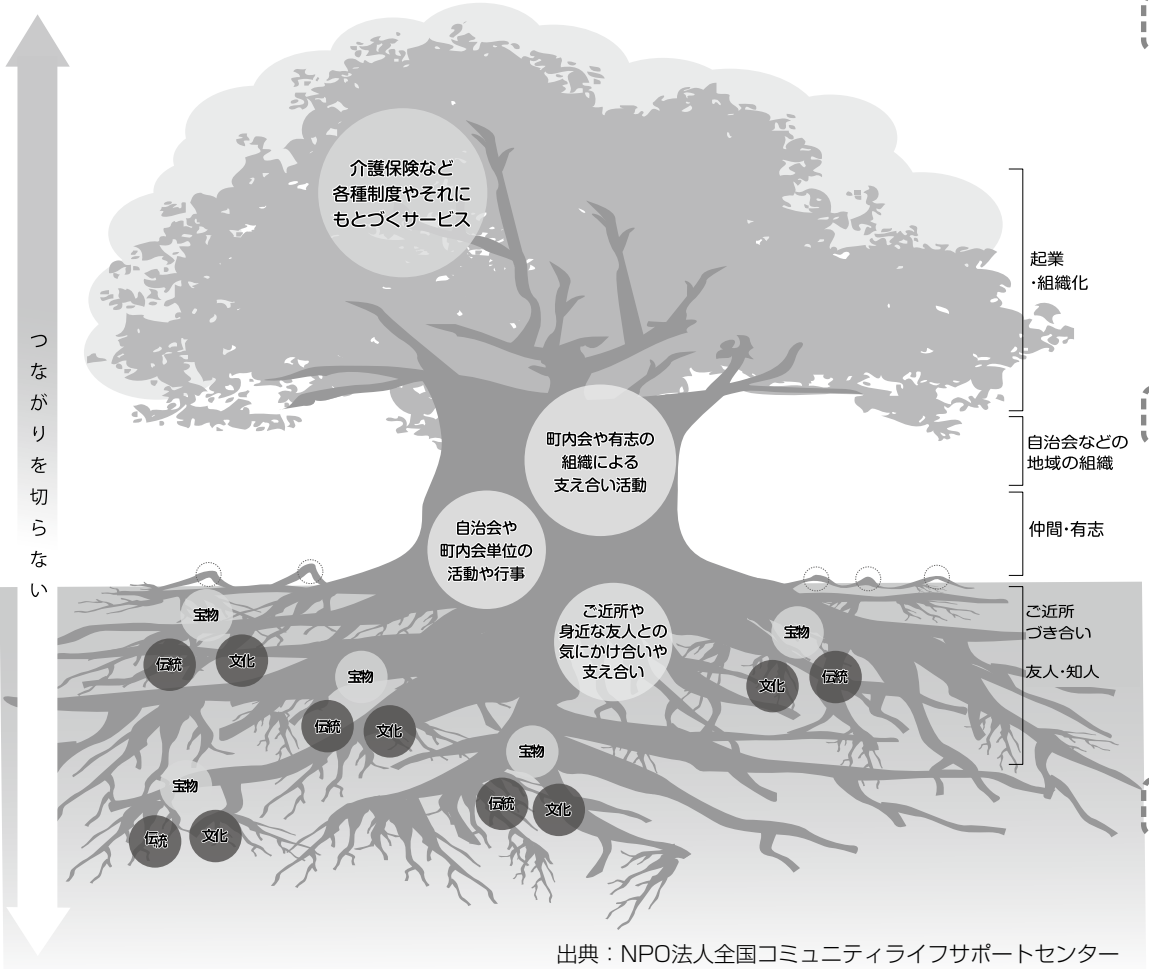
～身近な気にかけ合いや支え合いが地域のお宝～

住み慣れた地域で暮らし続けるためには、いったいどんなことが必要でしょうか。

病気や障害、あるいは年齢を重ねることでできにくくなったことをサポートしてくれるのは、介護保険などによる制度やサービスだけではありません。町内会などで取り組まれている地域支え合い活動はもちろん、身近な友人やご近所さんとの日頃の気にかけ合いも大切な要素です。

制度やサービスを利用することになっても、身近な友人との関係を断ち切らず、また、身近な友人との関係が豊かだからこそ、この地域に住み続けていきたいと感じられるのです。

地域づくりを１本の木にたとえると…



出典：NPO法人全国コミュニティライフサポートセンター

「地域づくりの木」では、介護保険や各種制度にもとづくサービスを「枝葉」に、町内会などの地域で行われている活動を「幹」に、身近な友人やご近所との気にかけ合う関係を「根っこ」にたとえています。

●身近な友人やご近所との関係が強くなることで、地域の町内会の活動などもより活発に、また、活動が活発になることでご近所との関係もより深く広がっていきます。

●身近な友人やご近所との気にかけ合いは、「当たり前」なことで、特段重視されないことが多いですが、日常のさまざまな支え合いがこの関係のなかでいとなまれています。

●根っこの部分を「地域のお宝」ととらえ、住み慣れた地域で暮らし続けるための地域づくりの基盤となります。根っこを厚く豊かに、地域づくりの木を育てていきましょう。

支え合いを大発見！

令和５年度
暮らしの中の支え合い「お宝」

「ご近所同士のつながり」「日常の気にかけ合い」が地域のお宝

本田光子さんが広げる温かな地域の輪（宮下町）

“当たり前の気持ち”を繋げ、繋がっていく

宮下町の本田光子さんは、あおば会（老人会）を副会長として支え、90歳まではリズム体操クラブ講師としても活躍。

95歳になる現在も、朝晩の散歩は欠かしません。散歩をしていると、近所の人たちが本田さんと話すことを楽しみに声をかけてきて、そこで井戸端会議が始まります。

▲本田光子さん

ゴミ置き場では、「みんながゴミを分別して出しやすく、ゴミ収集車が回収しやすいように」と整理をしています。最近はそんな本田さんの姿を見習い、自然と整理をするようになった地域の人もいます。

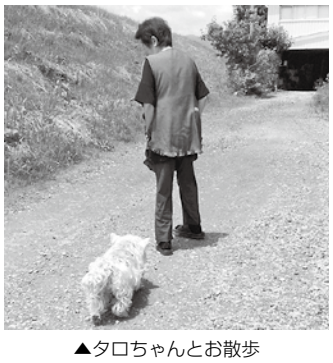
宮下町に転入された方には積極的に声をかけ、体操教室に誘ったり、おすそわけをしたり、体調が悪いと聞けば近所の人と寄せ書きをして届けることもあります。そんな日々を、「自分のしていることは当たり前のこと」と話されます。

本田さんが大切にしている言葉は、「ただ一度の人生だ。同じ人生なら多くの人に喜んでもらえる事をして人生を送りたい。感謝は心の豊かさを意味する。感謝のある人は喜びがあり幸せがある」近所の人は、「本田さんはみんなのお手本。いつも周囲を気遣ってくれるので、一緒に頑張りたくなります」と話してくれました。

▲あおば会の皆さん

タロちゃんが繋いだご近所の輪（岡部）

さりげない気にかけ合いが宝物


▲タロちゃんとお散歩

お向かいの家の「タロちゃん」と散歩する伊藤さんのまわりには、散歩仲間が自然と集まってきます。川土手の散歩コースで顔を合わせるうちに仲良くなり、伊藤さんの家の前に集まるようになりました。

伊藤さんの夫が亡くなってからは、ご近所や犬の散歩仲間が「買い物に行くけれど、何かあるかい？」「この間は１日カーテンが閉まっていたけれど、どこかに行っていたのかい？」と声をかけてくれています。伊藤さんの都合がつくときは一緒に買い物に行くこともあります。

伊藤さんを姉のように慕うお隣の渡辺さんは、毎日のようにお線香をあげに伊藤さんの家を訪ねます。

「毎日顔を見ているから、携帯の電話番号は知らないの。自宅に顔を見に行ったほうが早いからね」「やっぱり１日姿が見えないと心配になるね。お互いにそう思っているから、カーテンが開いていないと『どうしたの？』と声をかけてもらえるんだよ」と伊藤さん。

以前から、ご近所同士でお茶飲みをしてきたという間柄。ちょっと困ったことがあっても、ご近所同士で声をかけ合いながら助け合い、支え合い。そんな関係が、お互いをさりげなく気にかけ、「お互い様」という思いをはぐくんでいます。

▲伊藤さんと、お隣に住む渡辺さん

「地域のお宝」　暮らしの中の豊かな

「ただ歩いているだけ。名前はないの」（上名倉）

楽しく、気軽にお話散歩

「天気の良い日で、28度を超えず、寒すぎない日には毎日歩く」という、上名倉のお散歩仲間の皆さん。なんと20年以上も続いているというメンバーです 。

兄弟姉妹、近所の知り合い、同級生などが時間になると集合場所に集まり、お話をしながらいつものルートを歩きます。

お散歩のメンバーやルート、ちょっとした決まりごとなどは、ライフサイクルや時代に合わせて変わってきました。現在は、「行ける人が無理なく集まる」という形に落ち着いたとのこと。

▲散歩中に休憩する東屋

おしゃべりは、学生時代の思い出話から、「最近あの人は元気かい？」と誰かを気にかけたり、病院や介護のことなどを聞き合ったりするなど、多岐にわたっています。漫才のように笑い話に来る方、ちょっとしたことや家では話しづらいことを誰かにお話に来る方、歩くことを楽しみにしている方など、息抜きや楽しみの場としていろいろな方が参加しています。散歩だけでなく、誰かの家でお茶飲みを楽しむこともあります。

この散歩がない日には別の散歩のグループに混ざって歩くこともあるそうです。毎日の健康づくりだけでなく、新たなつながりも生まれている「名前はない」お散歩会の皆さんです。

▲お茶飲みの様子

町内会の力が地域のつながりを生む

明治鍛治合内 おじぞうさま（飯野町明治）

みんなが集まる おじぞうさま

飯野町明治には、「じぞうさま」と地域住民に呼ばれている場所があります。

「じぞうさま」は、約800年前に建立された地蔵堂にあります。現在は台座に固定されていますが、むかしは若者の力比べや、子どもの遊び相手として、敷地内を動いていたそうです。

▲じぞうさま

「じぞうさま」と同じ敷地内にある集会所では、毎月、地区の定例会を開催、20人ほどが集まります。終了後は数人が残り、お酒を酌み交わしています。毎年夏休みには夜観音（よかんのん）が開かれ、子どもたちは花火、大人たちはお酒を交えて親睦を深め、「じぞうさま」のまわりは、よりにぎやかになります。

「じぞうさま」の頭巾と前かけは、近くに住む女性が手づくりし、お着替えをしています。草が生えてきたら、誰かが「草刈りをするぞ」と声をかけ、子どもたちは登下校の集合場所に。「じぞうさまに集合」と言えば、誰もがこの場だと思い浮かべる風景です。

▲2015年9月に実施した屋根の塗り替え

子どものころに「じぞうさま」に遊んでもらった大人たちが、「じぞうさま」を大事にし、その姿を見た人たちが自然とできることを手伝っています。「誰かに言われてやるのでは続かないからね」という心意気。その姿を、子どもたちに自然に受け継いでいます。

▲じぞうさまのある明治鍛冶合内

支え合いを大発見！

令和５年度
暮らしの中の支え合い「お宝」

伏拝町内会で続く リサイクル回収（伏拝）

20年以上続く、「特別なことではない」という地域への思い

杉妻地区では、令和２年度より３か月に１回、杉妻地域支え合い協議会を開催しています。協議会では、地域住民と地域包括支援センターの職員、市職員が、地域の強みや気になることを話し合っています。その中で、伏拝町内会のリサイクル回収が話題になりました。

伏拝町内会のリサイクル回収は、町内会環境部の活動として毎月１回、６人の男性がボランティアで実施しています。２人１組で町内の約 30 か所の拠点に２台の軽トラックで出向き、資源ゴミを回収し、古紙回収業者に届けて積み下ろします。雨の日も雪の日も活動し、朝８時から約４時間をかけることもあります。リサイクル回収の収益金は町内会に寄付し、町内会活動に充てています。

▲濡れた段ボールや新聞紙はかなりの重さになり重労働！

伏拝町内会会長の窪孝則さんは、「20年以上前から町内会で続けて取り組んでいます」と胸を張ります。環境部代表の丹治好美さんは、「私は平成 27 年に役員になってから取り組んでいます。いままで町内会でされてきたことを引き継いでいるので、特別なことではないと思っています」と話します。

６人のうちの誰かの都合が悪いときは別の人が手伝い、誰かが活動を続けられなくなったら新しいメンバーが加わる６人組の活動は、月１回のリサイクル回収日だけでなく、平常時での地域のつながりをより強いものにしています。

▲リサイクル回収をする皆さん

子どもから大人まで、みんながつながる八木田町内会（八木田）

みんなの居場所と役割が地域をつくる

八木田町内会では、専門部会にわかれて各種の活動が行われています。

八木田少年会育成会は、「同じ学校に通っている友だち同士が一緒に楽しめる方がいい」と考え、他地区からの参加も可能です。他地区の保護者も役員を担い、育成会の活動の主体となって活躍しています。

▲子どもたちとクリスマス会

福祉文化部では、平成 18 年から「ふれあい広場」を月１回、開催しています。民生委員からの「高齢者が集まる場が必要」という声から始まったふれあい広場は、高齢者と子どもが交流できる場にもなりました。ふれあい広場に来る参加者同士が声をかけ合い、お休みをすると人がいると電話や訪問をするなど、日々お互いを気にかけ合う様子も見られています。

▲桜つづみ

毎年４月には、八木田地区内の鎮守様である神明神社境内の桜をライトアップして、地区の皆様の観桜会を行っています。10月の秋の例大祭では、初めは段ボールでの、次いで本格的な「子ども神輿」を製作し、町内を練り歩きました。子どもたちとお父さん、お母さん、そしておじいちゃん、おばあちゃんの楽しい思い出となるひとときでした。

例大祭に合わせて、福祉文化部・防災部が協力して炊き出し訓練を行っています。炊き出し訓練は、400 食準備した芋煮がなくなるほどのにぎわいぶりです。

行事をとおして地域の住民の日常の結束が強まり、地域に笑顔が広がっています。

▲ふれあい広場

「地域のお宝」　暮らしの中の豊かな

乙和いきいきサロン 楽しみながらつながり、生きがいにも（飯坂町）

いつでも誰でも主役になって盛り上がる

乙和いきいきサロンは、「高齢者が集い、学び、支え合いながら、住み慣れた地域で生活し続けられるように」という思いで、平成 18 年にスタートしました。年６回のサロンを４町内会（花水坂、花水坂南、月崎町、桝町）合同で開催しています。毎回、３人の民生委員が中心となり、参加者の意見を聞きながら、講話、体操、季節の行事などを企画しています。

サロン立ち上げ当初、参加者は女性が中心でした。民生委員の小林信雄さんは、「男性には『手を貸してほしい』と参加を頼んでいます」と話します。男性の参加者は机並べなど力仕事を担い、女性はお茶菓子配りや、自分ができることを協力し合います。オカリナの演奏会では、90 歳代の佐藤さんが即興で指揮をするなど、参加者はいつでも誰でも、主役になってサロンを盛り上げます。

▲飯坂支所のロビーに天井まで届く七夕飾りをセット

▲オカリナの演奏会で指揮をする佐藤さん

サロンの開催は、回覧板で周知していますが、申し込みがない方には訪問や電話で誘っています。参加の呼びかけだけでなく、健康状態の確認などの気にかけ合いにもつながっています。民生委員 OB も、「あんた、来らんしょ」と気さくに参加を呼びかけてくれています。

「サロンに参加するために、足の痛みを治したい」と言う方もいます。「みんなを楽しませたい」という民生委員の熱意にあふれるサロンは、地域のつながり、生きがいづくりの場にもなっています。

ひまわりの会 みんなが楽しめることが一番（御山）

体も心も元気になる、いきいきももりん体操の場

「体を動かせる場所があったらいいな」と平成 29 年からいきいきももりん体操を始めたひまわりの会。参加者は口コミで広がり、現在は約 30 人が週１回、つどいます。

▲いきいきももりん体操の様子

１時間の体操のあとはお茶飲みの時間。お互いの元気を確認しながら、それぞれが持ち寄った自慢のお漬け物やおやつを並べてお茶飲みが始まります。おしゃべりが盛り上がると、そのままランチやドライブ、買い物に出かけることもしばしばと言います。

代表の久保田さよ子さんの「みんなが楽しめることが一番」という強い思いと、持ち前の明るさから、会はいつも和気あいあいとしています。

年２回は、バスを貸し切って県内外の日帰り旅行に出かけています。花の見頃などをリサーチした旅先は、「普段なかなか行けないところに行ける」と大好評です。

▲日帰り旅行の様子

たとえ介護保険などのサービスを利用することになっても、「ひまわりの会に戻ることが目標」とメンバーは口をそろえます。

久保田さんの「元気の源は、おしゃれにも気をつけてメリハリのある格好をすること。食べること。抱えこまない!悩まない!楽しくないとおもしろくないでしょ?」という言葉どおり、ひまわりの会は今日も笑顔と元気にあふれています。

▲明るく元気な久保田さん（前列右）

支え合いを大発見！

令和５年度
暮らしの中の支え合い「お宝」

多世代でつむぐ　温かな交流の場

水保小学校　キッズサポーターズ　（土船）

認知症サポーターから、学校と地域が支え・支え合う関係へ

水保小学校では毎年、小学校5年生を対象とした認知症サポーター養成講座を開催しています。講座を受講した子どもたち（キッズサポーターズ）から、「地域の高齢者の方と触れ合いたい」と声があがり、ご近所に住む梅津さんとの交流が始まりました。

▲梅津さん宅でお話に耳を傾ける

子どもたちが梅津さんのご自宅を訪問。梅津さんからは水保地区や学校の昔話、梅津さんの一日の過ごし方、生活の知恵などを教わりました。子どもたちは、自分たちの地域に興味を持ち、地域では隣近所が助け合って生活していることを知ることができました。

お互いの距離もグッと縮まり、「梅津のおばあちゃん、いってきまーす」と子どもたちは毎朝声をかけ、梅津さんも何人登校したのか毎日数えて、一人でも少ないとどうしたのかなと心配しています。

▲声をかけ合って登校

「おばあちゃんに見守ってもらえると安心する」「声をかけ合うと嬉しい」と子どもたちはおばあちゃんとの挨拶が日課となっています。梅津さんも「子どもたちに心配かけたくないから、毎日元気に見送りたい」と力が湧いてきて、見守ることが自分の役割だと感じています。

▲キッズサポーターズ

子どもたちの「人のために何かしてあげたい」という気持ちは、学校と地域の垣根を超え、挨拶の輪は地域へ広がっています。

とりかわバアちゃんち　ここに来ると笑顔になる！ そんな場所を作ろう！　（上鳥渡）

「自分のバアちゃんちに来るみたいに、のんびり過ごしてほしい」

鳥川地区では昔から高齢者を対象にした「サロン鳥川」という集まりがありました。その中で、「高齢者の集まる場所はあるけれど、子どもの集まる場所がないよね」いう何気ないおしゃべりをきっかけに、代表の半澤敦子さんが子ども食堂の設立を決意！月１回の子ども食堂が始まりました。「週の真ん中の水曜日はお母さんが疲れるとき。そんなときに息抜きになるような場所にしたい」という思いから、水曜日に開催しています。

▲宿題をする子どもたち

子どもは無料でゲームをしたり、おやつやおにぎりを食べたり、好きに過ごすことができます。SNS などで事前に予約すると、フードバンクの食料品を受け取ることもできます。子どもたちが遊ぶ横で、大人たちもゆっくりとおしゃべりを楽しみ、子どもだけでなく、母親たちも安心して利用できる空間になっています。

▼大学生ボランティアと楽しむ

ボランティアのスタッフはゲームを考えたり炊き立てのおにぎりやポップコーンを作ったり、子どもと遊んだり、みんなそれぞれできることに積極的に取り組んでいます。「次はどんなゲームを作ろうか」「カレー曜日やりたいなあ」など、「子どもたちに喜んでもらいたい」という思いが発端ですが、関わるボランティアのみなさんもイキイキと輝いています。

▲写真中央が代表の半澤さん

「地域のお宝」 暮らしの中の豊かな支え合いを大発見！

令和５年度 暮らしの中の支え合い「お宝」

福島市暮らしの中の支え合い「お宝」を認定しました！

福島市では、本誌で紹介したような、サークル・サロン活動、お茶飲み、ご近所でのあいさつや友人同士での声かけなど、暮らしの中で当たり前のように行われている何気ない気にかけ合いや支え合い、見守りなどを大切にした暮らし方を、地域の大切な「お宝」として認定しています。

今年度も、地域支え合い推進員（※下記参照）からたくさんのお宝が推薦され、下表のとおり令和５年度福島市暮らしの中の支え合い「お宝」として認定しました。詳細は市ホームページで紹介しています。

令和５年度 暮らしの中の支え合い「お宝」に認定された活動

- 本田光子さんが広げる温かな地域の輪（宮下町）（3p）
- 東浜町浜友会（東浜町）
- いくつになっても大切なつながり（三河台）
- 南向台安全パトロール隊（南向台）
- 伏拝町内会で続くリサイクル回収（伏拝）（5p）
- パンダハウス（蓬莱）
- ひまわりの会（御山）（6p）
- 森合緑地公園でおさんぽ（森合）
- 信陵ラジオ体操朝の会（笹谷）
- 下飯坂わかば会（下飯坂）
- タロちゃんが繋いだご近所の輪（岡部）（3p）
- 南矢野目中央町内会 元気会（南矢野目）
- 八木田町内会（八木田）（5p）
- 「ただ歩いているだけ。名前はないの」（上名倉）（4p）
- 平野スポーツ協会 グラウンド・ゴルフ部（飯坂町平野）
- 乙和いきいきサロン（飯坂町）（6p）
- 中央第二町内会 ガーデニング部（飯坂町湯野）
- 美郷ふれあいサロン（ちょぼら会）（松川町美郷）
- とりかわバアちゃんち（上鳥渡）（7p）
- 高齢者向け 何でも屋 ～にこいち～ ＆手作りパンカフェ（笹木野）
- 水保小学校 キッズサポーターズ（土船）（7p）
- 明治鍛治合内 おじぞうさま（飯野町明治）（4p）

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。

皆さまの暮らしの中の支え合いや気にかけ合いなどの「お宝」情報を、ぜひお近くの地域包括支援センターにお寄せください！

福島市認知症の人と家族の実態調査

「こころの声アンケート」を実施しました

地域包括支援センターや市内居宅介護支援事業所の皆様にご協力いただき、認知症の方とご家族に日々の生活や思いについてうかがいました。皆さんからいただいた声をもとに、認知症の正しい理解への普及啓発と見守りや支え合いのある地域づくりを進めていきます。

ご協力いただきました皆様、ありがとうございました。

本人の声

不安

- 自分がどこまで対応できるのか、自分に何ができるのか心配。
- 体が心配。家族に負担がかからないか心配。
- 自分がこれからどうなるんだろうと思っている。

支えや励み

- 家族から電話があり、皆の声を聞くと元気になる。
- 変わらない日常。
- (介護職員が)顔を見に来てくれること。
- 遊びに来てくれたり、お茶のみを誘ってくれる隣近所の人たち。

家族の声

不安

- 寝てばかりいる。
- 寒くなる季節になると暖房器具など火の元について不安。
- 数か月で症状の進行がみられている。この先何が起こるのか、どうなるのか不安。

支えや励み

- 本人が元気でいること。
- 親戚や子供が支えてくれる。
- 友達との会話。話を聞いてくれる友人。
- 介護サービス事業所の皆さんにサポートをしてもらっていること。

本人・家族は、様々な不安を抱えながら生活しています。
認知症の正しい理解や周りのさりげない声かけ・思いやりが支えになっています。

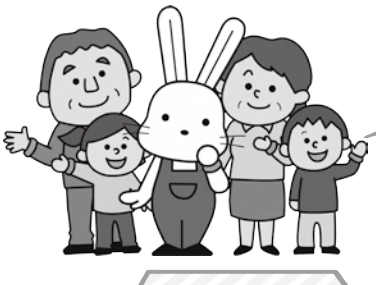
「認知症サポーター養成講座」

地域で認知症の方や家族を温かく見守る応援者(認知症サポーター)になりませんか?

認知症サポーターとは、なにか特別なことをする人ではありません。認知症について正しく理解し、認知症の方や家族を温かく見守る応援者です。

認知症を自分自身の問題と認識し、友人や家族に学んだ知識を伝えること、認知症の人やその家族の気持ちを理解しようと努めることもサポーターの活動です。

福島市内の認知症サポーター数は、37,451人(R5.9.30現在)です。町内会やサロン、企業、小・中学校等様々な方が受講しています。



認知症の人も
周囲の人も
その人らしく、安心して
暮らせる地域づくりを
目指しませんか。

受講した方には
オレンジリングを
お渡しします。

受講をご希望の方は長寿福祉課までご連絡ください。 ▌地域包括ケア推進室 ☎024-529-5064

健康なまちづくり
～みんなで創る『健都ふくしま』～

すべての市民が住み慣れた地域で健やかに暮らせる「健都（※）ふくしま」の実現を目指し、「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本柱で、市民総ぐるみの健康づくりに取り組んでいます。

※「健康な都市」と「県都」を意味します

詳しくはこちら

「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

無煙環境 / 食・栄養 / 運動 / 血圧管理 / 歯・口腔 / 休養 / 適正飲酒 / 社会参加

一人ひとりの健康を応援する環境づくり
- 受動喫煙防止環境の整備
- 健康的な食環境の整備
- 日常生活に取り入れやすい運動環境の整備
- 福島市健康づくりポイント事業

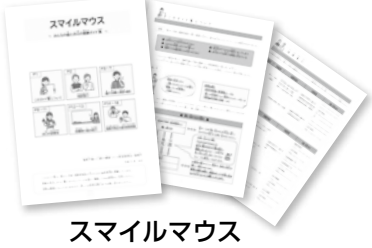
地域の健康づくり
- 住民主体の地区単位活動
- 生活習慣病やがん予防などの健康課題解決を目指す取組
- 地区組織、学校、関係機関等と連携した全世代の健康づくり

職場の健康づくり
- 事業所、関係機関等と連携強化
- 働く世代の健康づくり体制の構築
- 生活習慣病やがん予防などの健康課題解決を目指す取組

守りましょう！歯・口腔機能　～いつまでも食べ続けられるために～

お口の健康を維持するためには、専門家のケアとセルフケアが大切です。歯周病予防、むし歯予防のために、かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科受診をしましょう。また、歯みがきと合わせて地域で進められている「お口のももりん体操」などを活用して、お口のささいなおとろえを予防しましょう。

福島市では介護が必要な方が歯と口腔の健康づくりに取り組める環境づくりのため、障がい児者・高齢者施設の方のための歯科情報を掲載した「スマイルマウス～みんなの歯とお口の健康ガイド集～」を作成し、歯と口腔の健康づくりの推進に取り組んでいます。



スマイルマウス

地域の健康づくり

～吉井田地区共創のまちづくり懇談会×健都ふくしま創造事業～

吉井田地区では、「頑張る人を応援する、困っている人に手を差し伸べる吉井田の気質を大切に守るまちづくり」を進めています。吉井田地区の皆さんの憩いの場である荒川桜づつみ河川公園において、吉井田地区ふくしま共創のまちづくり計画推進懇談会が昨年度も実施したオリエンテーリングを、今年度は健康をキーワードに、健都ふくしま創造事業とのコラボで、10月22日に開催しました。「みんなで健活！みんなが健康!!オリエンテーリングin荒川桜づつみ公園」は、晴天の中、子どもから大人まで、地図を片手に健康に関するクイズに挑戦しました。ゴールした後は減塩お味噌汁の試飲やスポーツ輪投げを行い、運動と減塩食を楽しく体験しました。

今後も楽しく健康づくりができる地域づくりを目指していきます。

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

最期まで自分らしく暮らすために

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、市民の皆様一人ひとりが**「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3つのテーマをご用意し、**ミニ出前講座**を実施しております。

講座を受けた方の声

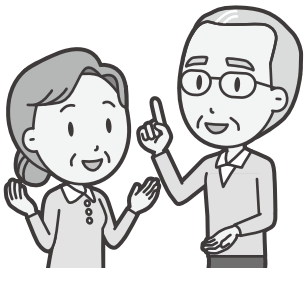
※令和5年4～10月に受講した17団体
301名の方のアンケート結果より

「夫婦で聞きたかった」「今後の人生を振り返って考える機会が出来たと思う」

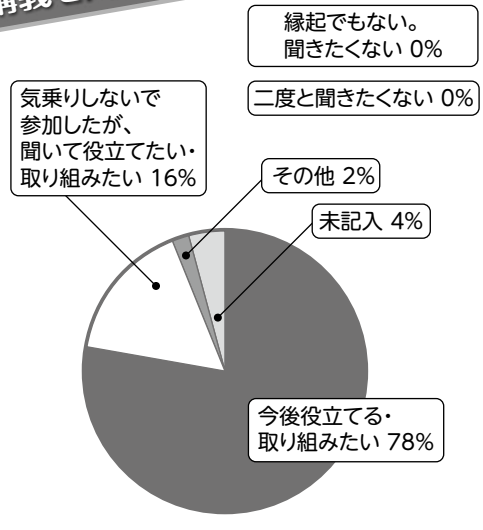
「もしバナゲームをやってみて、人生ノートの『もしもの時』のところから書いてみようと思った」

「在宅医療についての大切さを学びましたし、家族とじっくりと話し合いたい」

「人生ノートについて地域に広めたいと思う」



講義を聞いて感じたこと



受講者の80%が女性、20%が男性でした

	テーマ	講座でお伝えすること
❶	**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
❷	**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」を考えるときに選択肢が広がり、実際の時に役に立つお話
❸	**もしバナゲーム体験講座**	簡単なゲームをとおして、大切なことは何かに気がつく体験をし、楽しく「もしものとき」の話をしてみます

出前講座について

- 5人以上のグループ
- 会場を準備してください
- 祝日を除く月～金曜日の10～15時の間
- 所要時間は30~60分

☆在タッチでは医療や介護に携わる専門職の方に在宅医療、介護に関する情報提供・相談・調整を行っています。また、市民のみなさまには講座や講演会を行っています

令和5年度市民公開講座のお知らせ

【とき】令和6年3月21日(木)14時～
【会場】福島テルサ　FTホール

テーマ**「老後ひとりぼっち」**
～最期まで自分らしく生き続けるために～

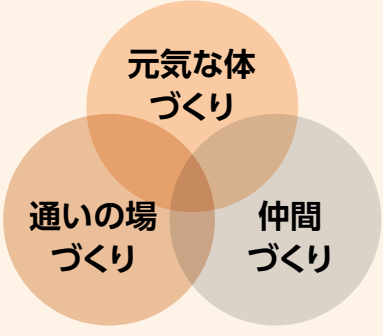
詳しくはこちら

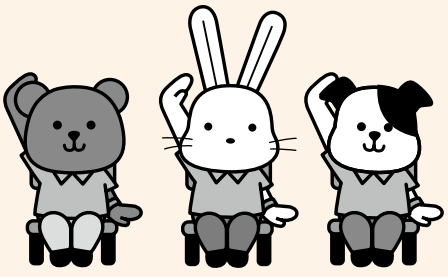
●ノンフィクション作家 松原惇子先生 の講演です

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

広がっています！いきいきももりん体操

「いきいきももりん体操」は、イスを使って行う福島市版介護予防体操です。令和5年11月現在175団体・約3,000名の方が、自宅やガレージ、集会所等の通いの場で活動しています。





いきいきももりん体操を通して**元気な体づくり**だけではなく、地域の中に身近な**通いの場づくり**、**仲間づくり**が住民同士の**交流や社会参加**につながります。また、地域住民同士の交流が生まれることで、**地域の中で日ごろからのさりげない声かけや見守り**が生まれ、元気で長生き、そして**安心して暮らせる地域**の実現につながります。

いきいきももりん体操の活動を支援します！

お住まいの地区にある地域包括支援センターが、いきいきももりん体操グループの活動を支援しています。

①**スタート応援講座**：立ち上げに向けた相談から、立ち上げ後1か月間は包括職員、市長寿福祉課職員による体操の指導、体力測定を行います。

②**継続団体への支援**：団体からの依頼により**体力測定**を行うことで、体操の効果を確認できます。また、定期的な見守りや**団体同士の交流会**の企画など、各地域包括支援センターが地域の実情に合わせて支援を行っています。

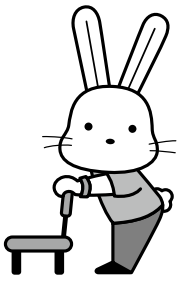
スタート応援講座 開始要件

①5名以上

②週1回以上集まり、体操を3か月以上継続して行う

③会場の確保や会の運営などはグループが自主的に行う

④人数分のイスやDVDを視聴できる機材（DVDプレーヤーやテレビ）が準備できる



活動紹介

昨年10月から活動を始めた「上山口ももりん体操ふれあいの会」鈴木 和美会長にお話を伺いました。

立ち上げのきっかけは、新たに民生児童委員となった鈴木会長が、**地区内の高齢化が進み、健康の大切さを実感**したこと。立ち上げにあたっては地域包括支援センターの支援と、**他の町会で200回継続して活動するグループの存在**も後押しとなりました。「まだ住民だけで運営を行っていくことに不安はありますが、私たちも200回を目標に頑張ります」とのことです。

▲上山口ももりん体操ふれあいの会の皆様と地域包括支援センター職員

自分1人から隣近所、そして他地区へ…今後もいきいきももりん体操の輪が広がっていくといいですね！

いきいき介護予防大会を開催しました！

令和5年8月24日、いきいきももりん体操グループを対象に、「いきいき介護予防大会」を開催しました。前半は、地域住民同士の支え合いの重要性についての講話、後半は昨年5月に一部変更されたいきいきももりん体操について、解説と実技を行いました。令和元年度以来4年ぶりの開催となり、参加者166名が、おおいに盛り上がりました。