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４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
認知症の人やその家族、周囲の人が安心して生活できる地域へ ‥7
健康づくりは人づくり・まちづくり(健都ふくしま創造事業) ……8
住み慣れた地域でいつまでも自分らしい暮らしを …… 11
地域包括ケアシステム　/　地域で集まって楽しく活動 …… 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

いつもの生活から発見！

福島市暮らしの中の支え合い「お宝」を認定しました!

サークル活動、サロン、お茶のみ、ご近所でのあいさつや声掛けなどの暮らしの中で当たり前のように行われている何気ない活動は、地域の大切な支え合いの「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が必要です。

福島市では、地域の支え合い活動に感謝と敬意を表し、「お宝」認定を行っております。令和3年度に、地域支え合い推進員から推薦のあった24の活動を「お宝」として認定いたしました。その魅力的な「お宝」のうち、いくつかをご紹介します。

令和3年度　福島市暮らしの中の支え合い「お宝」に認定された活動

つなぐ、つながる、つなげる活動(新町)	慶河苑ボランティアグループ(本内)
50年の歴史をはぐくむ鶴亀会(春日町)	本内西河原町内会いきいきさつき会(本内)
いざという時に支え合い(太田町)	方木田松寿会女性部(方木田)
おしゃべりに花が咲く　バス友(南向台)	高土手町会おもいやり回収(荒井)
黒岩子どもサポート会(黒岩)	明神町サロン(飯坂町平野)
木球クラブ(蓬莱町)	えん(飯坂町)
みんなの食糧庫(泉)	湯野地区社協プロジェクト会議(飯坂町湯野)
買い物で地域を支えている地元商店(北沢又)	平成会(松川町沼袋)
御山寿楽会の元気の源(御山)	サロン茨沢(上鳥渡)
ささえ愛カフェ(森合)	中央町会(西中央)
信陵ラジオ体操朝の会(笹谷)	土船おでかけサポート(土船)
旭ももりんサークル(瀬上)	たつこ学童保育(立子山)

※今回紹介できなかった「お宝」は、令和4年2月末頃に市ホームページでご紹介いたします。

「趣味活動」から支え合いのお宝

木球やボッチャ、手芸やガーデニング…地域には趣味で繋がっている活動がいっぱいあります。楽しい趣味活動も、実は集まることでお互いの「見守り活動」になっていたり、考えることで「認知症予防」になっていたり、趣味を楽しむ以外にも様々な良い効果があります。そんな趣味活動が「お宝」になっている『木球クラブ』をご紹介します。

木球クラブ（蓬莱町）

今日も参加でみんな元気

「毎回練習に来る人が来ないと心配で、自宅に様子を見にいくんだ」

そう話されたのは、週に1度仲間たちと活動している木球クラブさん。

練習に行く事でお互いの姿を確認し合う機会になっています。姿を見ないと心配になり実際に訪問や電話をして、「お互いさま」の関係を築いています。

練習だけでなく大会に出場して良い成績を出せるように“狙うライン”を考えたり、仲間と“作戦”を考えたりと、考えることはたくさん！

一人でなく共通の話をする相手がいる事で話題も広がり、楽しみながら頭の体操にもなっています。

◀木球クラブのメンバーの皆さん

「友達が参加しているから自分も練習に行こう」と外出の動機に！

練習が終わる頃には歩数も5千歩くらいになり、共通の趣味を通し楽しみながら運動の機会になっているのも、相手があってのことです。

「多くの方に知って欲しいし、若い人に入会して欲しい」と、より地域への広がりを考えてくださっていました。

暮らしの中の支え合い「お宝」特集

「健康づくり」から支え合いのお宝

いきいきももりん体操やラジオ体操、ウォーキング等、自分たちの健康のために活動しているグループが地域にはたくさんあります。健康づくりは「介護予防」「認知症予防」だけでなく、友達に会って気にかけ合うことで「安心して暮らせる地域づくり」につながったり、「世代間交流」になったり、様々な良い効果があります。そんな健康づくりが「お宝」になっている『信陵ラジオ体操朝の会』『えん』をご紹介します。

信陵ラジオ体操朝の会（笹谷）

40年後の地域の未来を見据えて

**「365日続けていくことは大変。
でも、40年後の地域の未来を見据えて、
ラジオ体操の魅力を伝えたい」**

毎朝6時30分になると、信陵支所から馴染みのラジオ体操のうたが聞こえてくる。そんな朝の風景は14年前からはじまりました。

40年前、恩師の勧めでラジオ体操指導士の資格を取得したことがきっかけで、ラジオ体操の魅力を広めたいと、自分の暮らす信陵地区で朝の会を立ち上げた金子会長。

はじめは1人から動き出した活動が、現在では毎朝30名程の住民が集う健康づくりの場に成長。同じく指導士資格をもつ仲間と一緒に、近隣地区への出張や正しい体操の普及講座等、ラジオ体操の輪を広めるべく活動しています。

▲会を立ち上げた金子会長

まさに、継続は力なり。

今日のラジオ体操が、未来の地域の健康と支えあいの力を担っています。

◀体操の様子

▼参加者の小学生

世代間の未来の絆づくり ➡ **地域の健康づくり活動**

参加者のほとんどは60歳以上。ラジオ体操の効果を伺うと、「疲れにくくなった」「朝日を浴びてメンタルも元気になった」という心身の健康の向上効果だけでなく、「毎日会うので、自然と互いに気にかけあう。それが地域づくりになっている」との声が。近所に住んでいても、大人になると毎日顔を合わせる機会はめっきり減ってしまう。まるで学校に通って友達に会うような親しい関係性の構築が、毎朝のラジオ体操の活動がもたらす最大の効果なのかもしれません。

また、高齢者に混ざって小学生の女の子も参加しており、金子会長が目指す未来の担い手が育っているのも頼もしい限りです。

えん（飯坂町）

顔を合わせて笑い合うことが元気と健康の秘訣

合言葉は「筋力はいくつになってもつけられる!」

コロナ禍でお茶飲み会ができなくなったため、お茶飲みを体操に変更して集まりを継続して1年になる「えん」。早く来た方が会場を準備し、最後はみんなで片付けます。

代表者の松浦さんが先生役になり、運動の効果や意識する筋肉を伝えながら、セラバンドやボールを使って見た目もカラフルで楽しい雰囲気で運動しています。体操中に椅子に座る時は「みなさんご一緒に～1.2.3.4.5」とスクワットしながら座ります。

メンバーの年代は60代の代表者以外、70代後半から80代ですが、皆さん若々しくはつらつとしています。体操の動きを止めずに世間話で盛り上がり、脳トレ効果も期待できそうです。参加して、お互いの元気な様子を見ることが励みになり、「また来週ね」の声掛けが支え合いになっています。

▲みんなを笑顔にする代表の松浦さんが先生役

「勝つぞ～！」　体操後はトランプで盛り上がり、皆の笑顔であふれます。「欠席した日の夜はぐっすり眠れない」「活動休止中は寂しかった」「リーダーがみんなを引っ張ってくれるからありがたい」との声があるように、松浦さんの明るい人柄に惹かれて参加者同士が誘い合い、顔を合わせて笑い合うことが、元気の秘訣、健康の秘訣になっています。メンバーは飯坂地区の他、平野地区からも参加しており、地域を超えたつながりができています。

花が咲く春には、畑自慢のメンバーが住む平野地区へ飯坂地区から散歩する計画を立て、コロナ禍でも楽しみながら活動しています。

地域包括
ケア
システム

いつもの生活から発見！

「近所のつながり」「身近な生活」から支え合いのお宝

昔からの近所付き合い、野菜やお惣菜のおすそわけ、地域に根付いた商店…毎日何気なく行われている日常生活にも、「お互いさまの支え合い」がたくさんあります。実際に活動を行っている方たちは、「支え合い」や「お宝」と意識していないかもしれません。しかし、この活動こそ住み慣れた地域で「自分らしく安心して暮らす」ために重要です。そんな近所のつながり、身近な生活が「お宝」になっている『いざという時に支え合い』『サロン茨沢』『おしゃべりに花が咲くバス友』『買い物で地域を支えている地元商店』をご紹介いたします。

いざという時に支え合い（太田町）

自分たちで、できることを

「みんなができることをやっただけ」

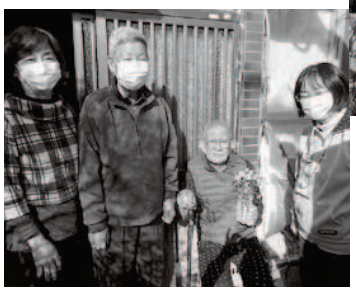
福島製作所の社宅であったため、両親の代から仲良く付き合っていた伊藤さんたち。野菜のおすそ分けや、用がある時に玄関をガラガラ開ける関係が根底にありました。

令和3年8月、伊藤さんのご主人が入院することになり、車いす生活の奥さんの支援が突如必要に！

介護サービスでは不足するカーテン開閉、食事、冷蔵庫に代わるクーラーボックスを準備して保冷剤の交換、電気の見守り、ゴミ出し、デイサービスの送り迎えなど、自分たちでできることは役割分担し、自分たちでできない部分はケアマネさんに相談しました。

9月下旬にはご主人が退院し、短期決戦は終了するも、見守りは続いています。

車いすで生活をする伊藤さん(右)▶
義母が仲良しで行き来していた
広沢さん(左)



◀左から広沢さん、子どもの頃一緒に遊んでいた大内さん、退院してきた伊藤さんのご主人、関係者の声を取りまとめている佐久間さん

子供の頃から親世代を含めて仲良しで、野菜のおすそ分けやしゃべれる顔なじみだったから、いざという時のピンチにも「どうした?大丈夫かい?」と声をかけ自分のできる範囲で対応ができたそうです。

「顔なじみだからこそだね。」

サロン茨沢（上鳥渡）

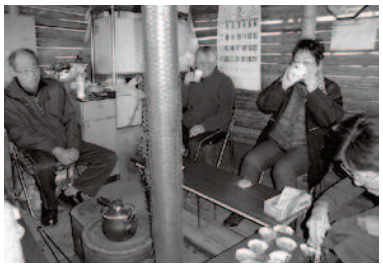
みんなで作った丸太小屋で、四季の楽しみを分かち合う

「まずここでお茶飲んで笑ってくっぺ」

定年退職を迎え、「これから何すっか」「ひとまず畑仕事でもすっぺ」と集まった近所同士のふたり。休憩所にと、ふたりで空いている土地にひさしを作りました。そこに次々と近所の人々が集まるようになり、雨風をしのぐようにと廃材を使って壁を作り、寒くないようにと薪ストーブを入れました。

みんなで作り上げた丸太小屋で、夏はテラスで風を感じながら、冬は薪ストーブで暖をとりながらおしゃべり。「家で一人でお茶を飲むよりずっと楽しい」「みんなの顔を見ると安心する」と、コロナに負けない明るい表情で話してくれました。

高齢者の一人暮らしが多い地域。ご近所同士、誰が中心ということもなく、特別なことをするわけでもなく、9時頃からぽつりぽつりと集まり、お茶を飲みながらおしゃべりをして笑って、10時半頃には解散。雨の日も雪の日も、盆と正月を除いて毎日7～8人が集まります。



◀薪ストーブで
冬も暖かく交流

▲皆で季節の食事を楽しむ様子

春には山菜でてんぷら、夏は畑で採れた枝豆を茹で、秋はおはぎ作り、いも煮会、秋刀魚が手に入れば炭火で焼いてみんなで食べ、いつもよりも多く14人が参加して大盛り上がり。

「あの人どうしたい?　最近見ねぇない」「あの人認知症が進んだみてぇだから、誘ってみっぺ」等々、地域の方の見守り活動にもなっています。世間話をしながら、言いたいことを言い合い、ここから一日が笑って始まります。

「ここに来ないとなんか物足らないんだよなぁ」と、元気の源となる癒しの場、そしてさりげない支え合いの場にもなっています。

暮らしの中の支え合い「お宝」特集

おしゃべりに花が咲く バス友（南向台）

南向台のバス停は、集いの場&出会いの場

「今が青春!　人生で一番楽しい♪」

バス友のはじまりは3年前。偶然バス停で出会った2人は、あいさつを交わし意気投合。気の合うひとり暮らし仲間ができました。

お互いの得意なことを活かしながらお出かけの計画を立てています。岡崎さんが旅館の予約をしたり、佐藤さんの案内で市外へお買い物に行ったりしています。

バスでお出かけするだけでなく、お互いの家を行き来して岡崎さんの手作りランチをいただきます。

それから、岡崎さんのピアノに合わせて一緒に歌います。懐かしい歌には想いを込めて、自然と手が動いてしまいます。佐藤さんは、岡崎さんのピアノの音色に魅かれ、オルガンを再開。音楽を楽しみながら過ごしています。

▲きらきらの笑顔の岡崎けい子さん(左)、佐藤恵美子さん(右)

元気の秘訣

- ◆食事づくり …… [生活支援]
- ◆一緒に食べる …… [共食]
- ◆お出かけ計画 …… [脳トレ]
- ◆バスで旅行 …… [社会参加]
- ◆家で歌&ピアノ …… [通いの場]
- ◆週3で会う …… [体調確認]
- ◆褒め合える …… [認め合う]

「お互いがお互いに感謝だね」と自然に支え合うふたり

“支えられる側”“支える側”に分かれておらず、“お互いさまの気持ち”で、褒め合ったり、認め合ったりという尊重し合う関係が自然に培われています。

買い物で地域を支えている 地元商店（北沢又）

地域の駆け込み寺みたいなお店

「買い物で地域を支えたい」

丸秀商店を立ち上げたのは、今から59年前。当時は36店舗あった北沢又商工会。住民も多く活気にあふれる地区でした。そんな丸秀商店にも存続の危機が訪れた時期があったとのこと。

「向かい側にスーパーマーケットが出来てお客さんが流れてしまいましたが、クリーニングのサービスを開始したことでお客さんを繋ぐことが出来ました」

丸秀商店のある場所は市営住宅が何棟も建ち並ぶ地域。階段の上り下りが難しくなり、買い物の足が遠のいてしまう方も多いそうです。

▲北沢又民生委員の森口和春さん（左）
妹の橘節子さん（中央）、店主の佐藤葉子さん（右）

▲店主の佐藤さん。出身は東京。
軽妙な語り口と明るい笑顔がお客さんを惹きつける。

「昔は子育て世代だった人たちも、今はもう高齢者でしょう。だから買い物も大変になったみたい。私が電話で注文を受けて、荷台に商品を積んで届けているんですよ。私ももう80代に突入したけど、皆のために店は続けないとね。“お宅があると助かります”なんて言われると、店も閉じていられないんだ。お互い様だね」

365日、年中無休のお店には昼夜問わず人が集まり、椅子に腰かけながらお客さんの相談に乗ったり、民生委員と地域の出来事を話したりしています。また、町内会の会計を務めているため、班長さんが会費を納めに来るなど住民との交流は絶えません。

北沢又稲荷川原地区の移り変わりを知り尽くしている葉子さん。これからも元気な笑顔でお店に明かりを灯してほしいと思いました。

いつもの生活から発見！暮らしの中の支え合い「お宝」特集

「地域の組織」から支え合いのお宝

町内会や老人クラブ、子どもの見守り活動等、地域には組織がたくさんあります。顔が見える間柄における支え合いが「安心できる暮らし」や「自分らしい暮らし」につながる「地域づくり」となっています。そんな地域の組織から「お宝」になっている『高土手町会おもいやり回収』『平成会』をご紹介します。

高土手町会おもいやり回収（荒井）

声がきこえ、つながる地域

「何歳とか何人暮らしとか100%把握してるんだ」

そう話す笠原さんと渡辺さん。その自信は、平成28年頃より行っているおもいやり回収を通して培ってきた強いつながりからくるものでした。

回覧で周知すると、当日に通る道路付近に段ボール、新聞、雑誌、ビン、アルミなどの資源ごみが置かれ、それを声をかけながら回収することが、“おもいやり”回収です。

「今は、収集所を24時間開放したり、運べない年寄りの家を声かけしながら回ったりしてます。声をかけないで持っていくのは気持ち悪いからね」

▲おもいやり回収を行っている様子

▲おもいやり回収メンバーと住民の皆さん

―― ひとりでは生活できない――

「まわるのは年寄りに限った話じゃないよ。若い人だってケガしている人もいるかもしれない」「声が聞こえるだけで安心でしょ。あと、知らない人が家に来ても一人暮らしだと出てこないでしょ。町内会の役員の顔は知ってるから出てくれるんです」

知っている顔が地域をまわることで、住民の安心感や他者との交流の機会になっています。また、町内会役員の中でも日課や役割を通しての健康増進につながっています。

さらに、資源ごみ回収から町会への利益還元までをシステム化しているため、役員の負担も少ないのが特徴で、地元の廃品回収業者を利用していることも、つながりの一つです。

窮屈な決まりなく続けられている、素敵な活動です。

平成会（松川町沼袋）

つながりの空白を埋める

切れてしまっていたつながりを繋ぐ

地域の青年会が45歳で定年となり、老人会入会までには間が空いてしまう。その間どこにも属していないと関係性が切れてしまうこともあり、青年会定年後、老人会までの繋ぎとして平成元年12月に発足しました。

男性のみで活動し、地域にある遊具の点検やグラウンドの清掃・草刈りなどの整備、カンナや花ももなどの苗木を地域に配布、しめ縄作りから販売まで、その活動は多岐に渡っています。自分たちの活動で運営資金を賄っており、売り上げの一部は地域へ寄付しています。

青年会から老人会までの間で切れていた繋がりが、関係性を維持しながら地域との関わりも継続できるようになりました。活動資金は自らの活動で捻出しており、やりがいや達成感を感じながら楽しんで活動しています。「ここに参加して酒を覚えた(笑)」という方も！

▲集会所で活動している様子

参加者同士での交流もあり、気分転換の場となっていました。

地域包括
ケア
システム

認知症の人やその家族、周囲の人が安心して生活できる地域へ

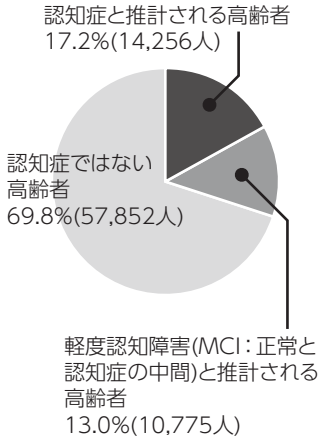
認知症施策－オレンジプラン 2021－を策定しました

認知症とは、脳の病気により引き起こされる症状や状態のことで、誰でも発症する可能性があります。もの忘れだけではなく、状況の判断が難しくなる、月日・場所・人の認識が難しくなる、実在しないものが見える、財布や靴を盗まれたと言うなどの症状が現れることもあります。

軽度認知障害（MCI）も含めると、高齢者の約3割が認知機能(理解・判断・論理などの知的機能)に低下がみられると推定されます。若年性認知症（65歳未満で発症）については、厚生労働省研究班の算出方法によると、市内に78人いると推定されます。

福島市では、第3期となる「福島市認知症施策－オレンジプラン2021－(R3～R5年度)」を策定し、認知症の人やその家族が安心して安全に暮らせる社会の実現を推進しています。

福島市の認知症高齢者の推計
〈令和2年10月1日現在〉



認知症カフェ（オレンジカフェ）をご紹介します

認知症施策の一つ、認知症カフェ(オレンジカフェ)は、認知症の人やその家族、地域住民や専門職がお互いに交流し、情報交換をしたりすることを目的として開催されるカフェです。認知症の人やその家族、地域住民がつながり、ほっとできる場となっています。今回は、市内25か所のオレンジカフェの一つ、「ささえ愛カフェ」についてご紹介します。市内のオレンジカフェの詳細は、長寿福祉課地域包括ケア推進室またはお近くの地域包括支援センターにお問い合わせください。

ささえ愛カフェ　地域の取組

「認知症カフェ」から共に集い、楽しむ、地域ではなくてはならない存在となっています

「地域の誰もが笑顔でいつまでも幸せに暮らせるまちに」

そう話すのはカフェの代表の松田早苗さん。5年前にこのカフェを立ち上げました。松田さんのお母様が一緒に住むようになりましたが、市外から来たために周りに友人がおらず、交流・楽しめる場を作りたいとの思いから始めました。カフェでは住民がお菓子や野菜を持ち寄ったり、世間話などをして楽しく過ごしています。

新型コロナウイルス感染症が流行拡大した時には活動を自粛しようと考えていましたが、住民からは「早く集まりたい」という声が多くあり、松田さんも「住民が来るからやるしかない」という考えになりました。地域の方の些細な相談や、季節の野菜を持ち寄ってそれを見ながらおしゃべりをする、地域住民の楽しみになっている場所です。

＼みんなで集まると自然と笑顔になる、楽しみな場所です／

▼ささえ愛カフェの様子

▼球根植えを楽しんでされています

ささえ愛カフェ

開 催 日：第2・4木曜日
13時30分～15時30分

開催場所：森合区民会館
(森合字戸ノ内33)

問合せ先：特定非営利活動法人
ささえ愛カフェ
☎024-558-7656

地域包括ケアシステム

健康づくりは人づくり・まちづくり! 感染症につよい健康でやさしいまち

知っていますか?「健都ふくしま」

『健都ふくしま』とは、「健康な都」福島市を目指す、市民総ぐるみの健康づくりの活動です。「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本柱で取り組んでいます。

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

おすすめします!~ちょっとお得な健康づくりポイント事業~

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。日々の健康づくりの取り組み(体重測定、歯みがき、地域行事の参加など)を専用の台紙に記入すると、ポイントが貯まります。

基準ポイントを達成すると、県内1,600店舗以上の協力店でお得なサービスが受けられる「ふくしま健民カード」がもらえます。今年度より、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」とタイアップしています。家族やお友達と一緒に始めてみませんか。スマートフォンのアプリでも参加できます。

報告します。~職場の健康づくりの取り組み~

職場の健康づくりをすすめるための「職場の健康づくり推進委員会」では、各団体の代表による情報交換を行いました。委員からは、コロナ禍でも、社員のために手軽にできる運動器具を備えた等の取り組みの紹介がありました。今後は、健診の実施状況や健康づくりの取り組みについてアンケート調査を実施し、働く皆さんの健康増進に役立てます。

▲職場の健康づくり推進委員会の様子

「健都（けんと）ふくしま」をみんなでつくりましょう

地域の健康づくり

地域の健康づくりは、地域の強みをいかした健康なまちづくりを推進する「健都ふくしま」の3本柱のひとつです。吾妻・飯野・吉井田・信夫・立子山地区では、地域の健康づくりを推進する組織が設立されました。市内各地でも「地域の健康課題」や「自分たちでできる健康づくり」について学ぶ学習会等を開催しています。ここでは、コロナ禍でも工夫して健康づくりに取り組んだ2つの地区をご紹介いたします。

信夫の里健康づくり協議会（信夫地区）

健康寿命をのばし健やかに暮らせる信夫地区の実現を目指して、令和2年2月「信夫の里健康づくり協議会」を設立しました。協議会は、信夫地区区長会をはじめとする地区内の多くの団体や医療機関、行政機関からなる「公・民・医」が連携した健康づくりを進めています。

コロナ禍の状況で、人を集める活動の制限もあり、昨年度はまず役員から健康づくりポイント事業に取り組み、感想や成果を共有しました。健康への意識が高まったという声や、体重が減ったといった声も聞かれ、今年は各団体で競争（共創）チャレンジにつながる健康づくりポイント事業の参加を呼びかけています。

また、今年の1月には第1号の「信夫の里健康だより」を発行し、信夫地区の健康課題やコロナ禍でも取り組める健康づくりの情報について全戸配布しました。他にもウォーキングマップの作成や健康に関する勉強会の開催なども予定しています。

今後も健康な信夫地区の実現に向けて、地域の皆さんと共創で取り組んでいきます。

▲役員でウォーキングマップづくりへ出かけました（R3.11.25）

健都ふくしま創造事業立子山地区協議会（立子山地区）

立子山地区では、子どもから高齢者まで“オール立子山”で健康な立子山地区を目指しています。コロナ禍で、いきいきももりん体操やふれあいサロンなどで活動自粛があった中でも、地域のつながりを感じながら個人で取り組める健康づくりを継続したいという思いから、「立子山健康チャレンジシート」を作成し、みんなで楽しみながら進めてきました。　①体操や散歩など適度な運動をする　②減塩を意識して食事をする　③毎日体温を測り体調の変化を見逃さないという、運動・食事・感染症予防の3つの目標を中心に、各自取り組みを続けています。

▲オール立子山を目指して!! 設立総会の様子（R3.10.21）

また、サロンで集まる代わりに野城や内ノ馬場地区では、地元でとれた野菜の提供を受けてお弁当の配食サービスを行っています。

食べて「おいしい」、顔見て「安心」、互いに「うれしい」という支え合いの輪の中で健康づくりが継続できています。

今後は感染対策をとりながら、サロンやいきいきももりん体操の再開、ミニ運動会やなわとび大会など、世代を超えた交流も交え、地域のつながりの中で、より健康な立子山地区を目指していきます。

地域包括
ケア
システム

一人ひとりの健康を応援する環境づくり

塩分減らして、健康家族
～適しおの取り組み～

福島県民は食塩摂取量(平成28年国民健康・栄養調査)が男性は全国1位、女性は全国2位です。男女とも塩分を摂り過ぎている状況です。福島市では、令和元年度より「適しお(適切な量の塩分でおいしく食べる=減塩)」の取り組みを始めました。

「適しおサポーター」を大募集！

市がすすめる「適しお(適切な量の塩分でおいしく食べる=減塩)」の取り組み実践と、市民一人ひとりの健康づくりを応援していく団体「適しおサポーター」の募集を昨年10月より開始しました。さまざまな団体に続々と応募していただいております。皆さんも身近なお店や病院等で「適しおサポーター」を探してみてください。詳しくは市ホームページをご覧ください。

▲このステッカーが目印です！

「適しお」レシピ動画を公開中！

市政だよりや市ホームページでは、おいしく簡単にできる「適しおレシピ」を紹介しています。

さらに、見てわかる「作り方の動画」を作成。動画は市公式YouTubeチャンネルで公開しています。ご活用ください。

▲QRコードはこちら！

適しおサポーター 第1号

粋心庵　八 幡

住所　福島市森合字中谷地9-31

☎024-557-0555

皆さんで「適しお」を広めていきましょう。

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

地域包括
ケア
システム

住み慣れた地域で いつまでも自分らしい暮らしを

最期まで自分らしく生きるための出前講座

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。

在宅医療・介護支援センター
「在タッチ」

	テーマ	講座でお伝えできること
❶	わかりやすい「在宅医療」のお話	「在宅医療ってなあに?」「最期までお家で過ごせるの?」など 在宅医療に関する疑問や不安を解決
❷	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、「自分が大切に思う事」に気づく体験をして、楽しく「もしもの話」をしてみましょう
❸	「わたしの人生ノート」書き方講座	福島市が作成したライフプランノートの紹介と、自分らしく生きるためのノート活用法

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たいと思います。
1講座から承っております。お申込お待ちしております。

【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。

☆在タッチは医療機関や介護関係者の連携を推進するための相談窓口として設置されています。
「在宅医療に関する専門相談」「退院調整への支援」「多職種・他機関の連携推進」「医療介護関係者への研修」「地域住民への普及啓発」「行政との連携」等を行っています。

お問合せ・お申込み　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

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？

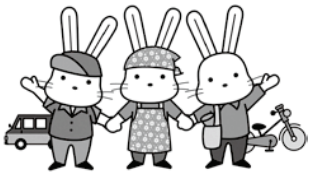
福島市シルバー人材センターは、高齢者が働くことを通じて仲間づくりや健康維持、社会参加をし、生きがいの充実と元気な地域社会づくりに寄与することを目的としています。

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為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出来ます!

シルバー
人材センター



仕事内容の例

草刈り、駐車場案内、小中学校の消毒作業、賞状名入れ、家事手伝い、農作業補助など。

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

地域包括
ケア
システム

知っていますか? 地域包括ケアシステム

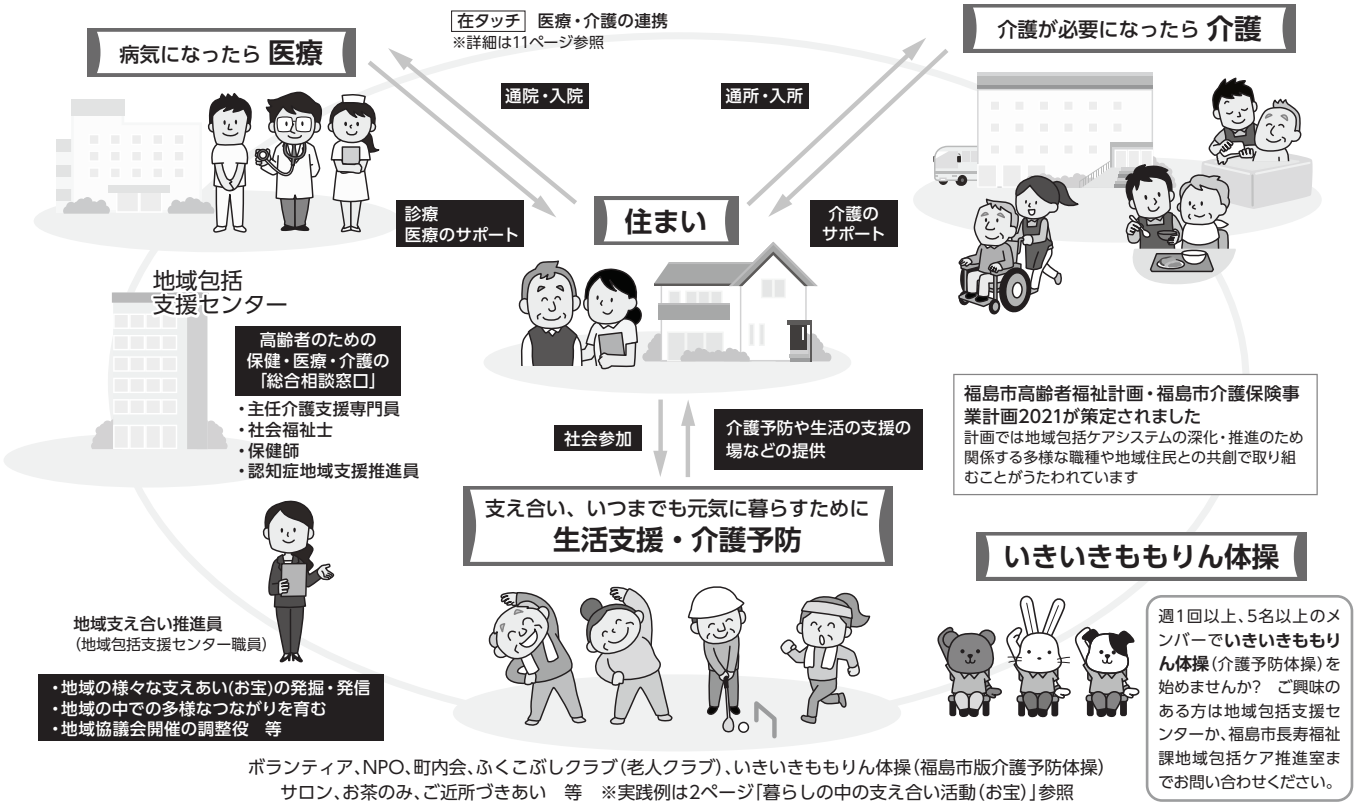
地域包括ケアシステムは、誰もが住み慣れた家(地域)で安心して暮らし続けることができるように「医療・介護・生活支援・介護予防・住まい」の5つの要素が連携しながら、高齢者の在宅生活を支える仕組みです。超高齢社会に向けて更なる深化・推進に取り組んでいます。

●「在宅医療・介護連携の推進」　在宅医療と介護を必要とする高齢者を地域で支えていくため、“在タッチ”を通じ医療・介護関係者の連携のもと更なる推進を図ります

●「認知症施策の推進」　認知症になっても安心して自分らしく住み慣れた地域で暮らし続けることができるよう、認知症の人や家族の視点を重視しながら、医療・介護・福祉の関係者と地域住民が連携して安心安全な仕組みづくりを推進します

●「生活支援・介護予防サービスの基盤整備の推進」
日常生活上の支援が必要な高齢者が地域で安心して在宅生活を継続できるよう、世代を超えて地域住民がともに支えあう地域づくりを進めます

～ 本市の地域包括ケアシステムのイメージ ～



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
(老人クラブ)

ふくこぶしクラブの活動紹介(あさひ台寿会)

あさひ台寿会は、約60名の会員で構成されており、週1回「いきいきももりん体操」やニュースポーツの練習、花壇の手入れ等ボランティア活動、各講習会、座談会など様々な活動を行っています。新型コロナウイルス感染症が流行する以前は、クラブのみんなで、お花見会や忘年会も実施し、ワイワイ楽しく集まっていました。新型コロナウイルス感染症の影響で、家の中にこもりがちになり、活動することが難しい中でもできる活動を楽しく取り組んでいます!

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。

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