

みなさんの地域をもっと元気にしましょう!

福島市では、地域のみなさんが中心となってワイワイガヤガヤと自分たちの地域について話し合う取り組みを進めています。

現在、地域包括支援センターの圏域ごとに、地域のかた、事業所のかたが集まって地域を元気にするために話し合う地域協議会と、地域を訪問して歩く地域支え合い推進員の活動を始めていますので、ご紹介します。

飯坂南地域支え合い推進員の取り組み

飯坂南地域支え合い推進員 安齋早絢さんの取り組みをご紹介します。

- 取り組み …… 地域を歩いてまわる地域訪問
- 方法 …… 「地域のプロ」の民生委員さんや町内会長さんから話を伺い、それをもとに訪問
- 訪問場所 …… ご自宅や集会所、サロン、趣味やお茶のみの場、畑など様々なところ
- 内容 …… 平野地区の歴史や伝統、特技や趣味、生活の知恵や工夫、困り事、やりたいことなど様々な事を教えてもらっている



安齋早絢さん

安齋さんから一言

地域訪問を通して、困り事があっても工夫して過ごしていたり、ご近所さん同士での助け合いがあったりと、地域で自分たちの力で生活されていることに気づき、地域の方たちの力を再確認しました。平野には人と人とのつながりや支え合いなど『素敵な宝物』がたくさんあります。この強みを活かし、住民のみなさんと相談しながら、よりよい地域を目指して共に頑張らせて頂きます。

平野地区の素敵な宝物

男性だって持っている憩いの場“畑”

畑のことについて真剣に話し合いがされています。交流や体を動かす機会、お散歩する方の見守り、自分たちの見守られ活動にもなっています♪



元気いっぱい 平野ゲートボールクラブ

ゲームの間の休憩時間の様子です。話が楽しく休憩時間の方が多くなってしまうことも…楽しく和気あいあいと取り組まれ、体も心も元気になる集まりです♪



志水田鶴子先生



北信地区説明会の様子

北信地区「住民のための地域支え合い説明会」 ～支え合いながら共に生きる～ を開催しました

平成29年11月27日(月)に北信支所大会議室において、北信地域のみなさんへの地域支え合い説明会を開催いたしました。

仙台白百合女子大学 人間学部 准教授 志水田鶴子先生より、地域での支え合いの重要性や、これから各地に設置する地域協議会についてご講演いただきました。

説明会後のアンケート結果では、大部分の方にある程度のご理解をいただけたようで、北信東地域支え合い推進員の阿部智子さんと佐藤広美さんは、「これから地域協議会メンバーと地域の事を一緒に考え、「住んでよかった」と思える地域づくりのお手伝いをしていきたいと思います」と話しています。

松川町石合町内会が「介護予防推進活動知事賞」を受賞!



介護予防推進活動知事賞を受賞した
石合町内会のみなさん

平成29年10月22日(日)にビッグパレットふくしまで開催された「健康長寿いきいき県民フェスティバル」で、石合町内会が「介護予防推進活動知事賞」を受賞しました。知事賞は、高齢者の社会参加や介護予防の推進のため、地域における支え合いに取り組んでいるグループをたたえようと創設されたものです。

石合町内会は「いきいきももりん体操」の取り組みや、町内会で一人暮らし世帯の状況を把握し、見守りを兼ねて弁当の配食をしていること、認知症の方でも安心して暮らせる地域づくりのための「認知症 SOS ネットワーク模擬訓練」を実施していることなど、体操以外にも地域の支え合い活動に取り組んでいる点が高く評価されました。

“町内会で取り組むきっかけ”を丹治会長よりお聞きしました

石合町内会は以前より一人暮らし高齢者の状況を把握するなど、高齢者福祉への関心は強い地域でしたが、町内会長が1年交代の輪番制であったために、毎年の町内会総会では様々な課題について意見は出されるのですが、それらに対応する取組みが行われていませんでした。そこで役員を推薦制にし、任期も2年に変更しました。この制度になって5年目を迎え、順調に町内会活動が進展しています。

また、本来の町内会活動の在り方はどうあるべきか悩んでいた時に、いきいき介護予防大会の講演を聴講し、「これからの町内会活動や地域活動はこれだ!」と思い、いきいきももりん体操を始めました。体操では月に2回茶話会・サロンを開催し、参加者の交流を深めています。他の年間行事へも相乗効果が波及しており、町内会活動のこれまでになかった盛り上がりを感じています。



石合南町内会会長
丹治豊三さん

石合町内会の活動

- いきいきももりん体操
- 認知症SOSネットワーク模擬訓練
- 生活支援ボランティア活動の構築(草刈りや雪かきなどのちょっとした頼みごと)
- 一人暮らし高齢者の食事会 など

体操に取り組むグループを募集します

- ①週1回程度、3か月以上、集まって体操を行う
- ②5人以上の参加者がいる
- ③会場の確保や運営などは、参加団体が自主的に行う
- ④人数分のイスがある
- ⑤DVDを視聴できる機材が準備できる

※いきいきももりん体操とは…DVDを見ながら約30分、イスに腰かけたり、イスの背につかまったりして行う誰でもできる介護予防体操です。長寿福祉課または地域包括支援センターへ気軽にご相談ください。



お知らせ

○高齢者を支え合う地域づくり講演会

- 日時** 平成30年2月27日(火)午後1時30分～午後4時(開場:午後1時)
- 会場** 福島市公会堂(福島市松木町1番7号)
- 内容** 講演:「つながり」から「支え合い」へ、そして「地域づくり」へをテーマに地域の支え合いを考える
講師: NPO法人全国コミュニティライフサポートセンター 理事長 池田 昌弘先生
実践報告: 地域づくりに取り組んでいる団体の活動報告
行政報告: 地域づくりによる介護予防の実施状況報告

○ふくふくオレンジフェスタ

- 日時** 平成30年3月4日(日)午前10時～午後2時
- 会場** AOZ「アオウゼ」(MAXふくしま4階)
- 内容** 「正しく知ろう認知症」をテーマに、誰もが安心して暮らし続けることができるまちを目指した活動報告や、体験、交流など。
●学校、地域、企業の取り組み報告
●認知症の方や家族の方との交流や相談(認知症カフェ)
●もの忘れチェック
●認知症サポーター養成講座(事前に長寿福祉課への申し込みが必要です)
第1回 午前10時～11時30分
第2回 午後0時30分～2時 各回定員30名



福島市認知症施策 ― オレンジプラン ―

みんなで声かけ、みんなで見守り ～認知症高齢者徘徊模擬訓練～

認知症の方が増加することに伴い、帰宅困難となる高齢者も増えることが予想されます。市内の一部地域では、道に迷う高齢者への声のかけ方の体験や、認知症の方が行方不明になった場合に地域のネットワークを活用し、通報から捜索、発見・保護の一連の流れを実施する認知症高齢者徘徊模擬訓練が行われています。

信夫地区

信夫地区では、今年度で3回目の訓練を実施しました。信夫地区要援護者地域医療福祉ネットワークが中心となり、地域のみなさんや交番の警察官等総勢91名の参加のもと、平田地区にて実施しました。当日はあいにくの雨でしたが、みなさん熱心に行方不明になった認知症の方を捜索、発見、声掛けの訓練を実施しました。訓練の中でQRコードを読み取り連絡をする体験も行いました。



2025年には65歳以上の5人に1人が認知症になると言われていますが、徘徊模擬訓練を通じて住民が一体となって、地域福祉のまちづくりを目指していきたいです。



信夫地区要援護者
地域医療福祉ネットワーク
実行委員長
菅野善八さん

平野地区

安心・安全ネットワーク平野が中心となり、「こども、障がい者、お年寄りまで、住民一人一人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」を目指し活動しています。今年度初めて、恵西町内会にて声かけ訓練と危険箇所の発見もあわせて行いました。139名が参加し、住民同士の交流と、今後のネットワーク活動のヒントが得られる機会になりました。



初めての取り組みでしたが、市内の他地域の活動も学びながら声かけ訓練を実施できたことは、大きな一歩になりました。高齢者だけでなく、こどもも含めた幅広い人々に向けた活動をしていきたいと思っています。



安心・安全ネットワーク平野
会長
大平敏さん

松川地区

今年で4年目となる松川地域認知症SOSネットワーク模擬訓練は、4つの町内会にて行われました。回を重ねるごとに参加する町内会も増えています。毎年行うことで、地域のみなさんの認知症への理解も深まり、認知症の方やその家族が周囲に協力を得やすくなる環境にもなるとの感想も聞かれています。地域の高齢者や認知症の方が安心して暮らせる地域づくりへとつながっています。



原中地区は今年度初めての参加でしたが、多くの地域の方の参加があり、みなさんの意識の高さを実感しました。これまでに学んだ一人ひとりの認知症予防の知識に加え、今回、地域の住民同士の助け合いが必要であることも学びました。今後も継続し今年参加していない住民の方の参加も募って行きたいと思っています。



原中町内会長
渡邊重雄さん

北信地区

西河原町内会では、定期的に懇談の場を設け、認知症の基礎知識を学び、声掛けや連絡の仕方を体験する「地域サポート声掛け実地訓練」を実施しています。10名程度の小規模であることを生かし、体験後には声掛けの様子を映像で振り返りながら、全員で感想を話し合いました。今回で4回目となり、回を重ねるごとに意識が変わり行動も変わっていく、貴重な機会となっています。



4回目となる訓練は、徘徊者サポートと町内の方にも役者として参加するという設定で実施しました。今回の訓練はレベルが高く、反省会で「非常に勉強になった」という話があり、訓練の効果があったことを評価しています。今後も続け、地域でお互いに見守り、見守られながら生活できる環境づくりに役立てたいと思います。



西河原町内会長
浪江康美さん

学校で企業で地域で 認知症の方や家族を温かく見守る応援者が増えています！

「認知症サポーター養成講座」

認知症サポーターとは、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のことです。現在、市内で24,200人のサポーターがいます。

地域や企業等の他に、今年度は市内の8つの小学校と2つの中学校でも認知症サポーター養成講座が開催されました！今回は北沢又小学校での取り組みをご紹介します。

北沢又小学校では、5年生の総合学習で「共に生きるために」をテーマに、清水東地域包括支援センター職員等を講師に迎え、高齢者や認知症を理解するための授業を行いました。



主な内容

- 1回目「脳のお話」（脳の働きや変化について学ぶ）
- 2回目「高齢者の生活について」（地域や施設で生活している高齢者の紹介）
- 3回目「認知症の方を介護された経験のあるご家族のお話」（同居していた孫との交流の様子を聞くことで、子供たちが自分のこととして考える）
- 4回目「認知症サポーター養成講座」（自分たちができることを体験しながら学ぶ）



4回目の認知症サポーター養成講座では、グループごとに、高齢者の役と小学生の役になってそれぞれの立場を演じました。「地域の高齢者に挨拶するときは…」「何度も同じことを質問したり、質問されたら…」など、具体的に考えることにより、実感することが難しい認知症の状態や高齢者の状態を想像したり体感することができました。

認知症を正しく理解することは難しいことですが、この時期に認知症について学び感じたことは、地域を支える一員として貴重な時間となりました。

小学生の感想

- 認知症になってもできる事があり、気持ちは変わらないことが分かりました。
- 目線を合わせて声かけしようと思いました。体験してよくわかりました。
- 認知症の方への接し方が分かりました。自分のおじいちゃんおばあちゃんへの接し方も変えようと思いました。
- 見守り隊の方々にも元気にあいさつをしたり、高齢者の方と目を合わせてあいさつしたいと思いました。
- 町に出かけるときはオレンジリングをつけて、迷っている人の手助けをしたいと思います。

5年生72名が総合的な学習の時間で「共に生きるために」というテーマのもと福祉学習に取り組んでいます。この「認知症サポーター養成講座」を通じて、高齢者への理解を深め、思いやりの心をもって行動できる人間へと育ててほしいと願っています。



市立北沢又小学校 校長
茂木巧先生

認知症高齢者QRコード活用見守り事業

市では昨年7月より、認知症の方が警察等の関係機関で保護された際に、早期に身元が判明できるように「専用QRコード」を交付しています。



認知症カフェ

認知症の方や家族、地域の皆さん、専門職がお互いに交流や相談をする場です。現在、市内では16か所のカフェがあります。一人で悩みを抱えず、お話してみませんか？



ぜひ自分の地域でも実施してみたい、もっと詳しく聞いてみたいという方は
長寿福祉課までお問い合わせください。

詳しくは長寿福祉課へお問い合わせください。