

地域を支える

お話を伺いました



民生委員
坪根裕江さん

地域の方々からいつも元気もらっています

夫の介護をした経験から福祉に関心を持ち、民生委員になりました。友愛訪問をするときなどに、みなさんとお話することで、地域とのつながりを感じられるようになりました。同じように夫を亡くした経験がある方から「なんでも面白がって生活する方が楽しいじゃない、あなたも楽しみなさいよ」とあたたかい言葉をかけていただくなど、いつも元気もらっています。また、訪問の際に、「来てくれてありがとう」と感謝の言葉をいただくことがうれしく、やりがいを感じています。

民生委員・児童委員とは

厚生労働大臣から委嘱され、それぞれの地域において、常に住民の立場に立って相談に応じ、希望される方の自宅へ定期的に訪問（友愛訪問）をするなど必要な援助を行い、社会福祉の増進に努める方々です。



地域ケアシステム
湯浅信子さん

地域内で顔が見える関係づくりが大切

地域ケアシステムの相談員として主に地域や家庭内での不安や心配ごなどの相談にのっています。始めたきっかけは私が当時、自治会長をしており、周りから「やってみませんか」と言われたことです。私自身も、「やってみないとわからない」というチャレンジ精神を大切にしているため、始めました。

こうした活動をしていると、地域内で顔が見える良い関係づくりができて、お互い困ったときに助け合うことができるので、とてもよかったなと思います。また、相談にのっているうちに、相談者の不安が解消し、表情が明るくなっていく姿を見ているとうれしいです。

地域ケアシステムとは

地域住民が主体となって安心して暮らしていくための仕組みです。気軽に集えるサロンや相談員へのよろず相談、地区の特色を活かした行事の開催など、地域コミュニティの充実を図っています。

地域で支えあうことの重要性

少子高齢化や核家族化などで、地域とのつながりが薄くなっていると言われる今、地域コミュニティの主力として高齢者のみなさんの存在はますます大きくなっています。いつまでも住み慣れた地域で安心して暮らしていくためには、地域とつながることも大切です。地域での活動は、健康寿命を延ばし、フレイル予防にもつながります。

フレイルとは：年齢を重ね心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながり）が低下した状態。

自分らしく
活躍する

あなたは どんなセカンドライフを 選びますか

セカンドライフを「自分らしく活躍する」と聞いて何か難しいことしかし、決して難しいことはありません。ボランティアや仕事ことも自分らしく活躍することの一つです。「あなたの得意なものと」が自分らしく活躍することと言えるのではないのでしょうか。今分りの形で身近なコミュニティに参加してみませんか。

と感じませんか。をすることだけではなく、例えば、趣味や学びのために仲間と集まるの、できることを活かして、さらにあなたらしい生き方を輝かせること号では自分らしく活躍されている方々にお話を伺いました。まずは自



地域で働いてみませんか

シルバー人材センターでは、健康で働く意欲のある高齢者が知識・経験・技能を活かして働く場所を提供しています。同センターを通じて働きたい方はお問い合わせください。

☎326-7000同センター

集いの場やボランティア募集の情報をWebに掲載しています

「いちかわ支え合いネット」では、生活上のちょっとした困りごとの解決や自分の時間の充実につながる情報を、スマートフォンやパソコンで簡単に検索することができます。まずは、一度見てみてください。ほしい情報が見つかるかもしれません。



気になる活動がありましたら、お問い合わせください。 ☎712-8518地域支えあい課

地域で仲間と楽しむ

お話を伺いました



高齢者クラブ
松本岩雄さん

人と話すことで新しい刺激をもらえます

会社を定年退職したのを機に、一緒に楽しく活動できる仲間が欲しく、高齢者クラブの立ち上げから参加しました。普段は集会所でカラオケや将棋、囲碁などのレクリエーション活動（新型コロナウイルス感染拡大防止のため現在は休止中）をしています。

私のモットーは「楽しく、明るく、元気よく」です。高齢者のみなさんは長い人生を生きてきて、何か少しでも得意なことや詳しいことがあると思います。そうしたことをきっかけに集まって話してみるのも楽しいです。私も人から「花づくり」や「菊づくり」の話聞き、今まで触れてこなかったことに興味をわくようになりました。こうした新しい刺激をもらえるときが高齢者クラブに入ってよかったと思う瞬間です。

高齢者クラブとは

高齢者の自主的な組織で、社会奉仕、教養活動、レクリエーションなど、地域を豊かにするさまざまな活動を行っています。参加を希望する方は地域支えあい課にお問い合わせください。



いきいきセンター
岩満孝憲さん

いきいき活動して健康寿命を延ばす

私はいきいきセンターで太極拳をしています。始めたきっかけは近所の公園で太極拳をしているのを見て興味をもったことです。そして、その先生からいきいきセンターでの太極拳を勧められ始めました。

活動を始めて4、5年たった頃に悪性リンパ腫を患い、抗がん剤治療していたのですが、そのときも定期的に太極拳だけは参加していました。抗がん剤治療はとてつらく、不安などを相談できる太極拳の活動仲間の存在にはとても助けられました。今では太極拳の運動のおかげもあり、ほぼ完治しています。いきいきセンターでの活動が健康寿命を延ばすことにつながっていると身をもって感じています。

いきいきセンターとは

高齢者の方が集まってサークルなどの活動に利用してもらうための施設（市内13カ所）で、60歳以上の市民は誰でも利用することができます。