

おとなりさん

地域みんなでたすけあって、ささえあって

東札幌・菊水
北白石・菊の里
第3号

2019年6月発行

地域の方も専門職もみんなと一緒に支えあう地域づくり

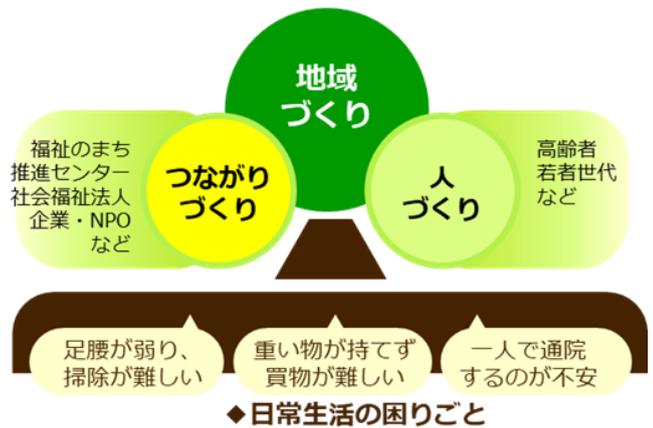
なぜ今、生活支援体制整備事業が必要なの？

ひとり暮らし世帯や支援を必要とする高齢者が増加するなか、困った時には、制度やサービスだけでは届かない、ちょっとした手助け（ごみ出し、電球交換や掃除など）が必要なことが多くあります。

急激な核家族化やプライバシーの問題により地域のつながりが希薄化しつつある現在、地域での孤立が発生しやすい状況です。孤立した状況が続くことは、生きがいの喪失や、日常生活に不安を感じることに繋がります。

白石区社会福祉協議会には、地域の皆様とともに身近な地域での支え合いを推進し、支え上手・支えられ上手の地域づくりをすすめていくことを目的に、生活支援コーディネーター（札幌市から受託）が配置され事業を推進しています。（介護保険法に位置付けられた事業）

支え合いの地域づくり



今後求められる社会と支え合いの地域づくり

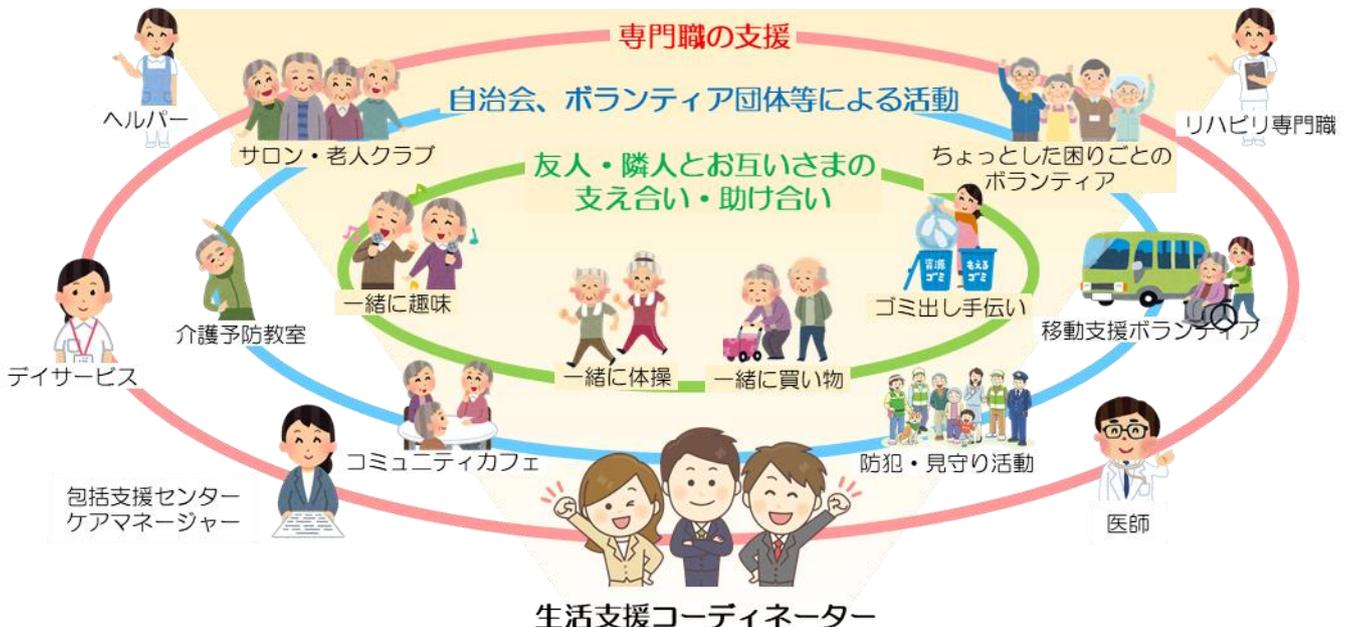
1. 健康寿命を延ばす

白石区では今後も高齢化が進行することが予想されます。また、介護人材の不足も深刻化しています。そのため、今後は、健康寿命を延ばしていくこと、つまり、介護予防のために高齢者自身が社会参加等の活動の機会をもつことが、生活機能の向上や生きがいをもった生活につながっていきます。

2. 支え合いの地域づくり

支援や介護が必要になり友人や隣人との関係が希薄になると、これまでの地域とのつながりが疎遠になってしまう可能性があります。

これからは、専門職サービスだけではなく、友人や隣人との「お互いさまの助け合い」が必要となってきます。身近な地域での支え合いは、「お互いさまの助け合いの輪」を広げていくことで、支援や介護が必要になっても、地域社会のなかから切り離されない住み慣れた地域での生活につながります。



地域からの声をもとに、暮らしに役立つ情報をご紹介します!

白石区の生活支援コーディネーターは、介護予防や高齢者の日々の暮らしに役立つ情報収集を行い、「みんなのくらしお役立ち手帳」という情報誌を作成し、白石区社会福祉協議会のホームページに掲載しています。本号では、地域から寄せられた「体操の場がなくて困っている」という実際の声をもとに、本年度から白石区各地で開催されている、高齢者向けの筋力・体力アップ向上をめざした誰でも取り組める体操教室を紹介いたします。

今後も、「こんな情報を!」というご意見ありましたら、白石区社会福祉協議会まで声をおよせください。

いきいきシニアの気軽で楽しい介護予防

元気はつらつ体操教室

元気はつらつ体操教室では、バランス・ストレッチ、筋トレ、脳トレ、口を鍛える体操等、様々な体操メニューを中心に、リハビリ専門職による運動機能測定や体操指導を受けることができます。初回から、皆さんでコミュニケーションをとりながら、気軽に楽しんで参加できる教室です。今回は、各会場ともに10回コースと限定的ですが、今後、参加された皆さんが自主的に運動教室を継続運営していける手法等も学ぶことができる内容となっておりますので、継続的に体操に参加されたい方におすすめです。



今後開催される教室へのお問い合わせは各窓口へ

菊水地区

場所：菊水地区会館2階
(菊水7条2丁目2-20)
定員：先着20名
申込：要事前申込
申込先：介護予防センター菊水
(☎ 011-820-1365)
会費：10回コース 200円/回
開催日：7/5~毎週金曜日
午前10時~午前12時まで



北白石地区

場所：北郷東会館
(北郷9条3丁目10-10)
定員：先着10名
申込：要事前申込
申込先：介護予防センター菊の里
(☎ 011-879-6012)
会費：10回コース 200円/回
開催日：8/22~毎週木曜日
午前10時~午前12時まで



菊の里地区

場所：菊水元町会館
(菊水元町2条1丁目8-4)
定員：先着15名
申込：要事前申込
申込先：介護予防センター菊の里
(☎ 011-879-6012)
会費：10回コース 200円/回
開催日：9/30~毎週月曜日
午後1時30分~午後3時まで



東札幌・菊水地区

わがまちのお困りサポーターズ 介護予防センター菊水

担当者からのメッセージ

4月から着任した真壁と畑中です。介護予防センターは札幌市から委託を受け、介護予防事業を行っております。地域の団体や集まりの場で健康講話や体操、脳トレ等のレクリエーションを実施しています。また、地域の皆様がいつまでも元気で過ごせるように7月から体操教室を始める予定です。体操をしながら、いずれは皆様が自主的に集まって体操をできる方法を一緒に考えたいと思います。

▼基本情報

菊水4条1丁目9-22

☎ 011-820-1365

高齢者の生活に役立つ情報誌「みんなのくらしお役立ち手帳」はこちらへアクセス
sapporo-shakyo.or.jp/about/shiroishi-shakyo/livelihood/tecyo.html

お問い合わせ先 社会福祉法人 札幌市白石区社会福祉協議会

〒003-8612 札幌市白石区南郷通1丁目南8-1 白石区複合庁舎1階

TEL 011-861-3700

FAX(011)866-8999



担当：碓井(うすい)