

「通いの場」からつながる地域の支え合い

生き生きと楽しい暮らし



人生100年と言われる時代。楽しく生き生きと暮らしていくための地域づくりとして、地域の皆さんが主体となって介護予防などを行う拠点「通いの場」が、全国的に広まり、注目されています。今月号では通いの場の取り組みや、参加者の声を紹介しします。

「通いの場」とは？

地域の皆さんが主体となって、高齢者の介護予防やフレイル（加齢とともに心身の働きや社会的なつながりが弱くなった状態）予防、生きがい作り、仲間作りなど、定期的に多様な活動を行う場所であり、機会のことです。

「ウルトラ週1回」とは？

地域の皆さんが主体となって、市オリジナルの介護予防体操である「ウルトラ長寿体操」を週1回以上行っている通いの場のことです。地区の集会所など、歩いて行ける身近な場所に、週1回以上みんなで集まることで、

介護予防だけでなく、地域の見守りにもつながっています。



週1回、無理なく行うことができます

「ウルトラ長寿体操」の特徴は？

市オリジナルの介護予防体操で、筋力アップ体操や認知症予防体操、口腔体操などで構成されています。DVDの映像を見ながら、各自の体力に合わせて無理なく行え、誰にでも分かりやすく、楽しく取り組みます。

活動を始めたときは？

「体操の体験会を開催したい」「自分の住んでいる地域で通いの場を立ち上げたい」などの相談を随時受け付けています。

●各担当の地域包括支援センター
居住地区ごとに担当の地域包括支援センター（右の表のとおり）がありますので、お気軽にご相談ください。

居住地区	担当	電話番号
須賀川・浜田	須賀川中央地域包括支援センター	(88)8215
西袋・稲田・仁井田	須賀川西部地域包括支援センター	(75)3222
小塩江・大東	須賀川東部地域包括支援センター	(79)1551
長沼・岩瀬	須賀川長沼・岩瀬地域包括支援センター	(67)3113

介護予防ボランティア活動に参加しませんか？

自らの介護予防のため、元気な高齢者の皆さんが、ボランティア活動などで社会参加、社会貢献を行う制度です。通いの場の参加者を支えながら、一緒に生き生きと介護

参加者



長山英子 さん

通いの場に参加することで、運動量が増えて、ますます元気になりました。楽しんで続けることができます。



山本克司 さん

体操を続けることで、体幹が安定し、片足で立てる時間が長くなりました。生活のパターンができ、メリハリができました。

通いの場の皆さんに聞きました！

4月から通いの場の活動を始めた上町町内会の皆さんと、活動をサポートしている須賀川中央地域包括支援センターの鈴木さんにお話を聞きました。

上町町内会長



大越彰 さん

町内会宛てに、ウルトラ長寿体操のDVDと体験会のお知らせが届いたことがきっかけで、立ち上げようと思いました。どのくらいの人に参加してくれるか分かりませんでしたが「まずはやってみよう」と、体験会を申し込みました。DVDの操作や集会所の鍵の開閉、血圧測定など、参加者みんなで役割を分担しながら楽しく活動しています。

新型コロナウイルス感染症の影響で、閉じこもりの時期が続いたこともあり、みんなで集まって体を動かすことが大切だと実感しています。参加者の皆さんも、健康について真剣に考えている人が多く、地域の交流の場にもなっているので、今後も感染予防対策を行いながら、活動を続けていきたいです。

須賀川中央地域包括支援センター



鈴木 諒 さん

体操の体験会や体力測定など、通いの場の活動をサポートしています。

「最近あの人来ないから、一緒に行こうって声を掛けてみよう」など、仲間同士のコミュニケーションも見られ、地域の中で見守り体制が作られてきたと感じています。

地域包括支援センターでは、専門職が高齢者の介護・福祉などを様々な面から支援しています。心配ごと、困りごとなどがありましたら、いつでも気軽に相談ください。

介護予防ボランティアの声

介護予防ボランティアになったきっかけは、働いていた時にご協力をいただいた地域の方々に、恩返しをしたいという気持ちからでした。

私はデイサービスでボランティアをしていますが、利用者の方と話し終わった後に「ありがとう」と言われるのが嬉しく、いつも心に響いています。

普段の生活では体験できないことを体験できるのが、介護予防ボランティアの面白さであり、醍醐味です。

介護予防ボランティア制度は、私たちボランティアをする側と、利用者や施設のスタッフなどボランティアを受ける側がWin-Winの関係であると思いますし、すばらしい取り組みだと思います。



介護予防ボランティア 林 洋一郎 さん



椅子に座って足のストレッチ

予防活動をしてみませんか。
対象 市内在住の65歳以上で要介護認定などを受けていない元気な人
※介護予防ボランティア養成講座の受講が必要です。
活動内容
▼通いの場の参加者の血圧や脈拍測定

▼レクリエーション・体操・運動の指導
▼相談などの話し相手
※通いの場だけでなく、介護保険施設や認知症カフェでも活動します。
その他 ボランティア活動を1時間行くと、1ポイント（100円分）が付与され、換金できる特典があります。
※1日2ポイント、年間5000円が付与上限です。
登録方法など詳しくは、市社会福祉協議会（88）8211 にお問い合わせてください。
長寿福祉課（94）2162