

帝釈自治振興区

しんこうセンターたより



第 185 号

(平成 30 年 2 月 5 日)

発行：帝釈自治振興区

電話：6-0055 (FAX 兼)

E-mail：taishaku@vesta.ocn.ne.jp

これからの主な行事予定・施設利用等

- | | |
|-----------|--------------------------|
| 2月 4日 (日) | ステンドグラス教室 |
| 5日 (月) | 行政文書 |
| 10日 (土) | JA 庄原帝釈地区女性部交流会 |
| 11日 (日) | もみじグループ |
| 17日 (土) | 社会福祉部先進地視察研修会 (尾道社協向島支所) |
| 18日 (日) | 帝釈地域ボウリング大会 午後1時 |
| 20日 (火) | 行政文書 |
| 20日 (火) | 所得申告相談日 (未渡・始終) |
| 21日 (水) | 〃 (山中・宇山) |
| 25日 (日) | 帝釈支部女性部手芸教室 |
| 28日 (水) | エゴマ料理教室 午前9時30分～ |



エゴマ料理教室 参加者募集！！

- | | |
|------|---------------------------------|
| 参加費 | 一人 500円 |
| 持参品 | エプロン、三角巾、
エゴマ粒・油 (ある
方のみ) |
| 参加申込 | 2月22日 (木)
までに |

その他の教室

グラウンドゴルフ教室 (2/3 2/17)

1月21日 (日) 新年互礼会を開催しました。庄原市生活支援コーディネーターの上田正之さんに講演していただきました。講演の内容については、別紙の地域マネージャーたよりに詳しく書いていますのでご覧ください。

帝釈に住んでいる方のほとんどが、この帝釈に住み続けることを望んでおられます。一人暮らし・二人暮らしの高齢者が介護が必要になったとき、どのようにしたら地域で安心して住み続けることができるか・・・ そんなお話でした。

そして、懇親会には、木山市長さんが出席してくださり、現在庄原市が目指そうとしている特産品づくりのお話や、にぎわいづくりの報告などお話していただきました。



1月27日 (土) 「第3回みんなつながる地域交流会」が東城文化ホールで開催されました。庄原市のまちづくり応援補助金と自治振興区活動促進補助金の活動報告と地域マネージャーの活動報告がされました。まちづくり応援補助金の活動報告では、東城高校東城応援隊が、庄原のベストスポット (自然編では帝釈エリアの観光スポットなど) を紹介したパンフレットを製作した活動の報告が印象に残りました。

午後からは、熊本大学名誉教授の徳野貞雄先生の講演がありました。T型集落点検をすすめられました。

【地域マネージャーだより】 その1

「竹渡大仙長寿会料理教室訪問」

1月24日（水）に竹渡集会所を訪問しました。竹渡の老人会である大仙長寿会の行事として、今回は料理教室とシルバーリハビリ体操が行われました。

まず、料理教室です。講師は庄原市役所保健医療課、小谷栄養士です。実技に入る前に、免疫力を高める食生活についての講話がありました。免疫力を高める食材や調理の工夫について、分かりやすくまとめた資料をもとに、説明していただきました。参加者には、知識の豊富な方が多く、質問が活発に出されましたが、さすがに栄養士、より専門的な内容を詳しく教えてくださいました。そして、いよいよ、調理実習です。普段は台所に立つ機会が少ない、またはほとんど調理経験のない男性会員が主役です。女性会員の叱咤激励のもと、合わせて5品のメニューを仕上げることができました。その後の食事会では、皆さん満面の笑顔で、会話もはずみました。

食事の後は、第2部、シルバーリハビリ体操です。講師は池田秀子さん、高尾美代子さん、久保田昭美さんです。健康寿命を伸ばす食事のあとの健康寿命を延ばす体操です。体操の効果を理解しながらの体操となるよう、工夫をしながら、指導していただき、みなさん、納得しながら、体を動かしておられました。特に不健康な生活をしている私にとっては、とても有意義な時間を過ごすことができました。講師のみなさん、ありがとうございました。



【地域マネージャーだより】 その2

1月21日（日）庄原市地域包括支援課生活支援コーディネーターの上田正之さんの講演が帝釈自治振興センターでありました。演題は「帝釈で暮らす！～ここで暮らすために、自分が取り組むこと、地域で取り組むこと～」でした。

以下、講演内容の要旨をまとめてみました。

○ 地域包括ケアシステムとは？

本人が自分の暮らし方を選び、その思いを家族と共有し、その望む暮らしを地域（生活支援など）・医療・介護が一体となって進めていく仕組み（づくり）

*要は、地域ごとに「自助」「互助」「共助・公助」のバランスのとれた地域づくり

○ 少子高齢・過疎の中で、自分（たち）なりの安心をつくるには？

まず、自分でやること

1 暮らし方を自分で決める

◎どこで暮らすのかを決め、家族・近隣に伝える

*大病をしない限り、要介護2までは自宅でのくらしが大前提

そのために

① 人とのつながりづくり（社会参加・参画）

・地域の役、行事参加、サロン、デイホーム、老人会、趣味の会、立ち話・・・。
何でもいいので人と出会うことを、最低でも3日に1回はつくろう。

② 「応援して」を言える自分づくり

・困ったとき、弱り始めたとき、「応援して」が素直に言える自分づくりを！
*そのためにも、元気なうちから身近な仲間づくりをしておこう。

2 健康寿命を延ばす

◎できるだけピンピンコロリをめざすが、ピンピンコロリの確率は約2割、それなら寝たきりや認知症になりにくい生活をめざす

そのために

① 運動

・農作業、園芸、散歩、家事仕事、趣味、スポーツなどなど、とにかく毎日できる範囲であれこれ身体を動かそう。

・併せて、体操（シルバーリハビリ、ラジオ体操等々）を通じた身体伸ばし

② 栄養

・筋肉を作るたんぱく質を毎日摂る（肉*特に豚肉、魚、豆腐、乳製品・・・他）

③ 定期健診、定期受診

・早めの検診、早めの治療 → かなり悪くなってからでは手遅れ！

元気な状態を少しでも延ばす。寝たきりや認知症の確率を減らす

3 自分と家族、家族と地域のつながりづくり

① 離れて暮らしている家族（子ども等）としっかりつながろう

* 「時々帰って来い」「顔を見せて」「電話を頂戴」などなど言おう。

* 「子どもに心配掛けたくない」は禁句。親子です。少し心配かけましょう。

弱ってきたときどうするかを話し合っておきましょう。

② 別居家族をご近所（隣家、常会）につなげておこう

* 年に一度でいいので、「いつも父（母）がお世話になっています」を言わせましょう。

* 「何かあったときは連絡をお願いします」を言わせましょう。

* 同居している人でも多くの場合、高齢者は昼間は一人、地域とつながっておこう。

◎ 近所や地域に気に掛けてもらいながら、「子どもには心配を掛けたくない」では、安心して“ここ暮らす”ことはむずかしくなります。

次に、地域で心がけること

その1 小地域での気にかかけ合い

○ 小地域での見守り支え合うネットワークづくり

○ 支える地域づくりから支え合う地域に＝おたがいさまの関係に

その2 地域の集まり場づくり

○ 集まり場（サロン、カフェ等なんでもよい）拠点とした互近助ネットワークづくり

その3 支え合い活動

・ 公的サービスでは対応できない、ちょっとした困りごとをご近所や地域で解決するしくみづくり

* 地域住民参画で地域の“おたがいさま”をたかめる。かかわりがなければ“おたがいさま”は育たない。

私たちの地域がめざす姿

★ 広大な面積、ほとんどの地域は家屋が点在、雪が降る、お店や病院が遠い、若者が少ない・・・・・・・・。

☆ 自然豊か、土地がある、顔見知りの人がいる、顔を合わす場（行事等々）がある、犯罪が少ない、周りを気にかかけあう風土がある・・・・・・・・。

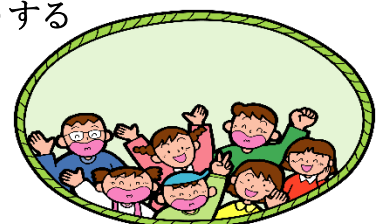
共助・公助（公的サービス）を3分の2であるとする、残り3分の1を補って余りある地域の取り組みとしてのおたがいさまづくりが私たちのめざす姿です。

◎ できるだけ暮らしたいところで暮らし、できるだけそこで天寿を全うする

それは自分（自助）が決めること

それをやさしく包み込むのが地域（互助）

それでも補えないところを支えるのが公的支援（共助・公助）



帝釈自治振興区のみなさん、自助、互助、共助・公助の体制づくり、老後を安心して心豊かに生き甲斐の持てる暮らしができる地域づくりに、これからも共に帝釈地区に住むことにより誇りがもてるよう、がんばりましょう。

そして、孤独死は出さないが、独居死を認めあえる地域をめざしましょう。