

(※ 支え合いだより=7 号)

令和 3 年度に 3 年に一度の **“介護保険料の改定あり”**

＊後期高齢者の収入は年金だけ??で、変化なし??。

支出だけが多額になるのは「困っちゃうわ!!!」

(※ 支え合いだより=8 号)

「介護予防」の必要性和「**通いの場**」を

創って!・創って!と云うのは???

厚生労働省は、これまでの団塊の世代が 75 歳以上になる 2025 年を目途に、

重度な要介護状態となっても住み慣れた地域で

自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることを願い?

(※ 支え合いだより=9 号)



“自分で出来ることは自分で!!”

ある日の新聞の「投書」に介護職員で男性の方が自分の 98 歳の母に対して感じたことを投稿されていました。「**歩けるのに歩かない**」「**動けるのに動かない**」など母に気づいてもらうように接しています。

「阿弥陀地区支え合いだより」で、厚生労働省が躍起?で、「通いの場づくり」の指導?。依頼?。命令?。等が出され、全国 1741?? 市町村は必死になって? **「通いの場」** の立上げに明け暮れていますが、そう簡単に短時間で出来るものでなく、今できる事、一人一人が何時でも何処でも出来る **「体を動かすこと」** = 散歩・畑で花・野菜作り・軽い運動などで自分の許す範囲で許す時間で最低一日 1 回行うことが、体力増強にならなくても、何かプラスになるのではないかと、考えられますが??

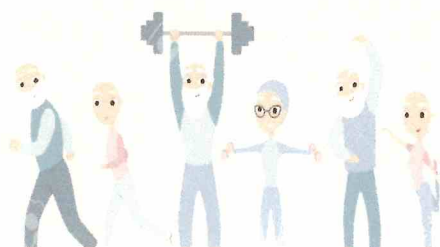
「如何でしょうかネ????。」

コロナが落ち着き、人の動きが良くなれば、「通いの場とはどんなものか?。」・「通いの場をつくるのは?。どんな方法があるのかナ?。」

「通いの場をつくるには各位への依頼はどんな方法があり。最初の規模はどの程度かな?。」・「現存するグループなどにも協力をお願いを?。」、と

地区内・町内の各位に相談・依頼・ご協力をお願いをさせて頂くかなど、まだまだですがこれもコロナの落ち着き状況や、予防注射の進捗具合を見計らいながら準備を進めようと机上試算中?。

その節には前もってご協力をお願いをいたしますので、**ご協力のほどを、よろしくお願い致します。**



○人数（規模）はどの位か??。

最初から人数のことで無く、

二・三人から始め 10 人位迄を

大きな野望は失敗の元?。ポチポチやっても田は濁る?。

以下、一例として東北地方の一地域での**立ち上げ方の一例**を見つけたので・・・。

「住民主体の通いの場」って？。

住民の皆さんが主体・主役となって、身近な集会所などに週1回以上集まり、介護予防の運動（いきいき百歳体操など）を行う場です。

★ 通いの場ができるまで

- | | |
|---------------|---------------|
| 1 どんなことをするの？。 | 2 誰が運営するの？。 |
| 3 どこですの？。 | 4 どうやって知らせる？。 |
| 5 何が必要なの？。 | 6 その他支援について？。 |

1 どんなことをするの？。

通いの場では、介護予防に効果的な運動を行います。簡単な体操で効果のある「いきいき百歳体操」など・・・長く続けることができる考えましょう。

？「私たちはこんなことがしたい！」などがあれば、みんなで話し合って？決めましょう。

<活動内容（体操）の例>

・ズンドコ体操 ・リズム体操 ・ラジオ体操
・しゃんしゃん体操 ・ロコモ体操
・テレビ体操 ・オリジナル体操 など

<体操の後の活動例>

・かみかみ百歳体操 ・輪投げ
・卓球 ・カラオケ ・おしゃべり
・お茶のみ など

2 誰が運営するの？。（中心になる人、お手伝いの人）

最初は地域での役員（自治会役員？・福祉関係者・

その他福祉に関心がある方々）

誰か一人に負担が偏らないよう、参加者みんなで役割を担当することも重要です。みんなで協力し合うことが？？？。



<中心となって活動している人や団体の例>

町内会（福祉部） 地区住民・個人 地域サークル 福祉協力員
（元福祉協力員） 民生児童委員

3 どこですの？。（会場）

「自治会館」・「地区公民館」などで行っているところが多くあり、その他には、「個人の宅」「お寺」で行っているところ、「介護保険施設」が施設の一部を開放しているところもあります。

4 どうやってお知らせするの？。参加者を**集める**の？？。

（お知らせ方法、参加者の集め方）

仲間同士の口コミで参加者を集めたり、活動内容などを書いたチラシを作成して近所に配布したり、回覧板でお知らせする方法などが・・・

町内会の人を対象に参加者を募っていたり、町内会に係わらず何方でもお誘いできる体制でお知らせしているところもあります。みんなで話し合って決めましょう。

5 何が**必要**なの？。（必要物品・費用）

活動するうえで、会場費や、暖房機器、燃料代など、活動費が必要な場合があります。「いきいき百歳体操」には、テレビ、いす、DVD 機器を使用します。

（文責 野々村）