

地域包括支援センターだより

地域の助け合いで介護予防をしましょう！



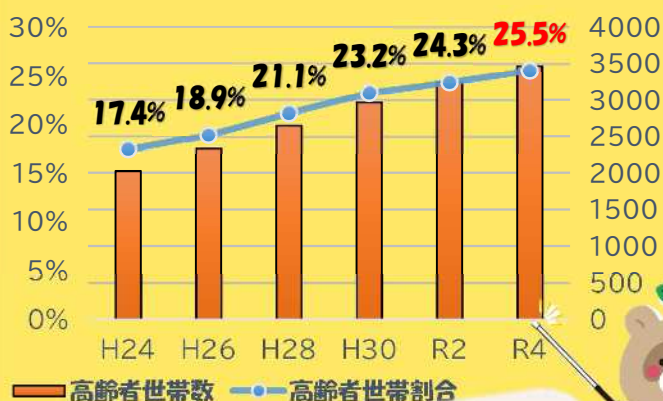
市内の4分の1以上が高齢者世帯に！

令和4年4月時点で中央市内の65歳以上で構成された世帯が全世帯の4分の1を超えています。10年前と比較すると8.1%増加しました。高齢化率と同様に今後も増加していくことが予想されます。このことは、ライフスタイルの変化による核家族化が進んでいることも一つの要因と考えられます。世代間交流が少なくなることで、地域とのつながりが希薄となり、「自由」である反面、長くなった老後をどのように過ごすかが重要です。

住み慣れた地域でいつまでも暮らしていくために、助け合いの地域づくりを行い、地域とつながることでお互いに支え合い、生きがいをもって生活しましょう。

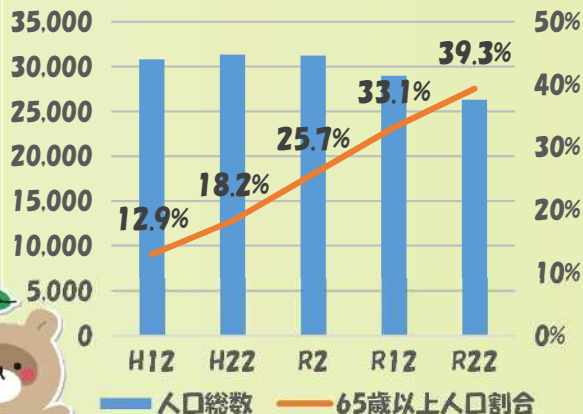
地域の助け合いについて次のページで詳しく紹介します

中央市高齢者世帯割合と世帯数



【出典】情報システム
統計資料を基に作成

中央市人口と65歳以上人口割合



【出典】国勢調査（R12以降は社人研推計）

4分の1が高齢者世帯になっています

中央市地域包括支援センター

中央市臼井阿原301-1

電話：055(274)8558

FAX：055(274)1125

職員体制：管理者、主任介護支援専門員、社会福祉士、保健師、事務員

事業実施地域：中央市全域

営業日：月曜日～金曜

午前8時30分～午後5時15分

休業日：土・日・祝日・年末年始

住み慣れた地域で生き生きと暮らそう

～いつまでも安心して暮らし続けられる地域づくり～

地域の皆さまが安心して地域で住み続けられるよう、地域の助け合いを推進するため、平成27年度に「生活支援体制整備推進協議会」を立ち上げました。行政だけでなく、地域の代表の方々と、把握している地域課題や足りないサービス等について定期的に情報交換を行い、それを元に生活支援コーディネーターが中心となって、どのような地域づくりを行うか話し合っています。

10年後、20年後、そして将来に向けて、「住みやすい、住んでいてよかった」と思える支えあい、助け合いの地域づくりを進めます。

地域ぐるみで 地域の助け合いをすすめるメリット

① **趣味・ボランティア活動、サロンに参加など「社会参加」することが介護予防につながる!**

地域の活動に参加することは、フレイル（高齢による虚弱）予防につながります。

② **日常のちょっとした困りごとは、日頃からのつながりにより支えあうことで解決できる!**

年齢と共に生活上の困りごとは増えていきます。日頃のつながりや日常の支えあい、見守り合いを行うことで、孤立することなく安心して暮らし続けられます。これからの5年後10年後を見据えた地域づくりになります。

③ **役割・生きがいを持ちいつまでもいきいきと過ごす!**

興味・関心がある活動、その人の持つ能力を活かした活動を行うことは、日々の生活の張り合いになります。いろいろな所へ参加し、人とつながりを持つことで介護予防になり、健康寿命延伸につながります。

募集

支えあい活動にご協力いただける方を募集してます!

地域の皆さまの支えあい活動を支援し、百歳体操や公民館サロンなどの立ち上げを目指し活動してくれる方を募集します。住民の皆さまの「できること」や「やってみたい」を一緒に作り上げてみませんか。生活支援コーディネーター（中央市社協）や地域包括支援センターにお気軽にお声かけください。

オレンジカフェ

オレンジカフェでは
認知症本人や家族、地域の方など
みなさんが「楽しい時間」を過ごせる
よう、季節を感じられる飾りつけや
イベントを行っています。介護経験者や
認知症相談員もいるため心配事の相談
にも対応しています。

武田節をみんなで楽しく
踊りました♪*



5月

実施日: 毎月第4金曜日
時間: 午後1時30分~2時30分
場所: 玉穂総合会館 多目的室1-5
(山梨県中央市下河東620)
電話: 055-274-8558
ご興味のある方は、地域包括支援セン
ターまでご連絡ください。



9月は穂泉会のみなさんに
踊りを披露していただきました!

お知らせ

地域支え合いフォーラム

~楽しく地域のつながいを考える~

地域での支えあいについて

楽しく学んでみませんか?

日時: 12月20日(火) 13時30分~15時30分

場所: 玉穂生涯学習館 視聴覚ホール

定員: 30名 ※新型コロナウイルス感染症対策として、入場人数に限りがあります。
申し込み順をもって締め切りとさせていただきます。

講演: 五緒川津平太 氏(山日小中学生新聞「週刊こびと」に「甲州弁のススメ」連載中)

申込先: 地域包括支援センター 055-274-8558

介護予防サロン作品展

中央市内の介護予防サロンへ通所している人たちの作品展を開催します。素晴らしい作品が展示されますので皆様の来場をお待ちしています。

期間 11月8日(火)~11月21日(月)
午前9時~午後5時

※最終日は午後2時まで

場所 玉穂総合会館 中央市下河東620

問合せ先 長寿推進課 地域包括支援センター

055-274-8558

げんきかい通信

地域に介護予防体操と
笑顔を届けるボランティア
です！

会長からのメッセージ

体操やってるげ！ 頭使ってるげ！
 歩いてるげ！ 文笑してるげ！
 人にやさしく 自分にもやさしくしてるげ！
 足が元気に動くと 脳が活性化されます。
 脳が活性化されると 体は若々しくいられます。
 足・体・脳のバランスが大事です。

お家でもできる体操をご紹介します！

太もも裏のストレッチ

①



膝を伸ばして足首を曲げます。手を膝において良い姿勢を作ります。

②



お尻を後ろに突き出すようにしてゆっくりおじぎをします。余裕がある方は顔を起こしましょう。

健康体操サポーター養成講座

健康運動指導士による高齢者に適した健康体操プログラムに基づく講義、及び実技を令和5年1月～3月に全12回で行います。筋肉や骨の加齢による変化や運動技術を一緒に学びましょう！養成講座終了後には、健康体操サポーターの会「げんきかい」の会員として活動に参加することができます♪

詳細については、地域包括支援センターへお問合せください。

参加者
募集中



お申込み・お問合せ

中央市地域包括支援センター(中央市役所 長寿推進課内)
 TEL:055-274-8558 FAX:055-274-1125