地域のチカラを応援する遠野健康福祉の里のニュースレター

「つながる・支え合い」たより

令和３年10月号
（第４号）

発行：遠野健康福祉の里

地域で「つなぐ・つながる」⑤

※生活支援コーディネーターの活動を紹介します。

「元気なおらほの町（まち）づくり」

～住民同士の共助による豊かな地域形成～

丸ごと相談窓口小友・鱒沢地区担当　阿部弘恵

▼地域が目指す将来像「小友自立宣言」

「小友自立宣言」は、平成二十九年度に小友地区地域づくり計画書を策定する際に、集まった住民みんなで考えた宣言で、十年後の小友地区の目指す将来像として掲げられました。

小友町の皆さんは、小さなことでもよいから自分たちの力で!!と、自分達の好きなこと、やりたいことを思い思いに形にされています。

▼サロン『おんで屋』の立ち上げ

サロン『おんで屋』は、地域の交流と活性化を目的に、地域の潤いと生きがいづくり、孤独にならない明るいコミュニケーション活動、地域の伝承行事のへの協力を行う団体です。

今年度は、一人暮らし高齢者世帯を対象にボランティア手作りの弁当を配り、そのやり取りの中から、信頼関係を築くことを目的に、「サロン『おんで屋』配食部」という事業を計画していました。この事業は、私が遠野市社協事務局で赤い羽根共同募金事業を担当しているときに、活用可能な助成金を紹介したご縁もあることから、非常に思い入れのある事業です。今年度は、年４回の実施予定のところ、コロナ禍における県の緊急事態宣言などのため、実施できずにいました。しかし、十一月に事業を開始するとのことで、今後どのように事業が展開されるか、注目していきたいと思います。

▼地元の魅力をテーマに意見を交わす

七月には、「小友を考える鑑賞会」と題し、研修会が開催されました。資料を見ながら、小友町の現状を再認識し、参加した小友町内外の住民それぞれの目線で、小友町の魅力について活発な意見交換も行われました。

サロン『おんで屋』以外にも、小友町では、自分達の好きなこと、やりたいことを形にし、実践することを通して共助の仕組みを作っています。小友町の皆さんが描いた我が町の将来像に少しでも近づけるよう、私ができることが何か模索していきたいと思います。

研修会「小友を考える鑑賞会」の様子

サロン『おんで屋』

由来は、また来てねの方言「またおんでや～」から来ており、誰でも気軽に集まってお茶のみや、作品作りを楽しむ場にしたいという思いが込められています。

TOWN DATA

ー　小友町　ー

（令和3年9月末現在）

人　口　1,142人

（うち65歳以上人口　560人）

世帯数　445世帯

（うち高齢者一人世帯　110世帯）

（うち高齢者二人世帯　138世帯）

令和３年10月号もくじ　・・・　Ｐ１　「元気なおらほの町（まち）づくり」（小友町）　／
Ｐ２～３　人生100年時代、自分らしく楽しく過ごすために（健康長寿課）　／Ｐ４「シリーズ福祉行政の今①」（福祉課）

制作：遠野健康福祉の里健康長寿課包括支援係・福祉課福祉総務係（支え合い支援担当）　TEL 62-5111（代表）

人生100年時代、自分らしく楽しく過ごすために

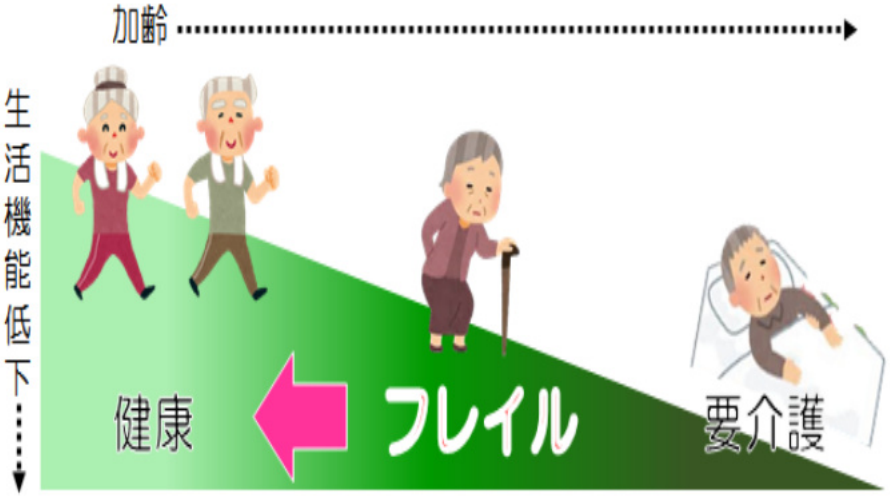
～「フレイル」を知って、予防しよう！～

Close up!

「フレイル」は、介護の一歩手前

▼「フレイル」とは？

「フレイル」とは、「加齢とともに、心と体の活力が低下した状態」のことを言います。放っておくと介護が必要な状態につながる危険があります。しかしフレイルは、早めに気づいて対策を行えば、再び元の健康状態に戻れる可能性があります。



要介護状態になる前にあなたにあった予防対策を！

▼コロナ禍で急増！新型コロナの「健康二次被害」

運動量と人とのかかわりが減ると免疫力が下がり、コロナにかかりやすく、また重症化しやすくなります。それだけではなく、別の病気を引き起こしたり、将来の寝たきりの危険性を高めることにもつながります。

また、新型コロナウイルス感染症は、飛沫感染や接触感染による対策を十分にするよう意識したことで、家で過ごす時間が多くなり、運動不足や人とのつながりが減少しました。このことが要因となって、思わぬところで体や心の衰えが進むことが、「健康二次被害」と呼ばれています。

適切な感染対策をしたうえで、適度な運動や外に出たり、人と会ったりすることも大切です。

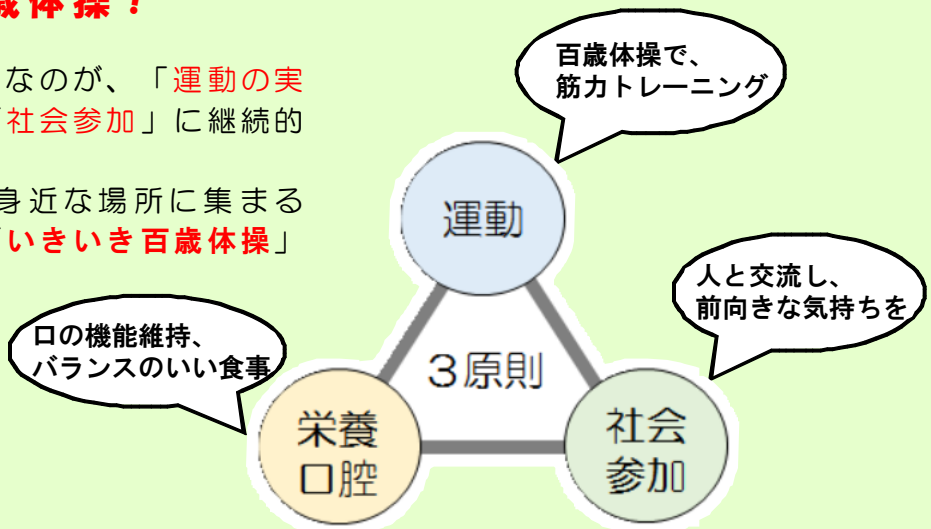
東京大学高齢社会総合研究機構「フレイル予防ハンドブック」より

フレイル予防・改善で健康なカラダを目指そう！

住民主体の通いの場で、いきいき百歳体操！

フレイル予防・改善に効果的なのが、「運動の実践」・「栄養・口腔管理」・「社会参加」に継続的に取り組むことです。

遠野市では、身近な仲間で身近な場所に集まる「住民主体の通いの場」で、「**いきいき百歳体操**」を中心とした介護予防活動をお勧めしています。



参加者募集中！

地域がいきいき 集まろう通いの場
「通いの場」で「いきいき百歳体操」

身近な場所で仲間と一緒に
百歳体操に取り組みませんか？

【いきいき百歳体操とは？】

百歳体操は調整可能な重りを手首や足首に巻き付けて、椅子に座ってゆっくりと手足を動かす体操です。

簡単な体操なので、要介護認定を受けている方でも参加できます。

体操に取り組むことで、筋力がつき、動くのが楽になります。また、転倒しにくい体になるので、骨折して寝たきりになるのを防ぐことができます。

重りは無料で
貸し出し♪

ー市内では現在15のグループが百歳体操に取り組んでいますー

膝・腰の痛みが軽くなった♪

外出が楽しみになった♪

階段の上り下りが楽になった♪

運動することが楽しくなった♪

感染症対策をしっかりとりながら活動しています。

通いの場をご検討の団体には、健康福祉の里の保健師・介護予防専門員が、説明会・体験会に伺います。

○まずは、お試し期間に挑戦！

３か月間お試しとして取り組むことが可能です。物品の準備や立ち上げの方法などを一緒に考えましょう。まずはお気軽にご相談ください♪

○通いの場を始める際の要件

★65歳以上の人を含む４人以上のグループ
　※介護認定を受けていても参加できます
★DVDプレーヤー、テレビが用意できる　など

○市が行う支援の内容

★重り、体操DVDの貸し出し
★体力測定（開始時・３カ月後・1年後　ほか）
★初回から５回の体操指導　など

健幸ポイント事業参加者は
「通いの場」に参加すると、
「行きましたポイント」がたまる･もらえる！

※健幸ポイント事業とは・・・活動量計（万歩計）を持ち歩き、歩く・測る・筋力トレーニング等の健康づくりに取り組み、その努力と成果に応じてポイントが付与される事業です。

健幸ポイント事業の参加者も募集中です！

お問い合わせ・・・健康福祉の里 健康長寿課　☎68－3185

『地域共生社会』の実現にむけて

「地域共生社会」とは、子どもや高齢者、障がい者などすべての人々が『縦割り』や「支え手」「受け手」という関係を超えて、地域住民や地域の多様な人・団体・機関が『我が事』として誰もが役割を担い、人と人、人と資源が世代や分野を超えて『丸ごと』つながることで、地域や暮らし、生きがいを共に創り、高め合うことができる社会のことをいいます。

ここでは、新たな取り組みについて紹介していきます。

地域共生社会においては、人と人とのつながりが社会全体の活性化に繋がります
（厚生労働省「地域共生社会のポータルサイト」より）

▼「地域共生社会」の実現に向けた背景

わが国では人口減少・少子高齢化や世帯の小規模化、一人ひとりの価値観や生活様式の多様化など、社会環境の変化により人と人とのつながりが薄れ、家庭や地域で支え合いの基盤が弱まりつつあります。

そのような中で、人口減少の波は、ひとり暮らしや高齢者のみの世帯の増加をもたらし、その上、ひきこもりや子育て家庭の孤立、虐待、経済的に困窮している世帯、自殺対策など新たな課題が表面化してきています。

既に公的な支援として、対象者別・機能別に『縦割り』に整備された公的なサービスがあったとしても、多種多様化した状態では課題が絡み合って複雑化したり、個人や世帯単位で複数分野の課題を抱え、複合的な支援を必要とする状況が見られ、対応が困難なケースが浮き彫りとなっています。

このことから、多種多様化する住民の福祉ニーズに対応するために、公的なサービスを基本としながら、市民が「支え手側」と「受け手側」に分かれるのではなく、地域住民や地域の多様な人・団体・機関が「我が事」として誰もが役割を持ち活躍できる「地域共生社会」の実現が求められています。

地域の多様な人・団体・機関がつながり、役割をもって活躍できる地域を目指す取り組みが必要です。（画像は宮守町支援会議の様子）

▼地域福祉計画と市の取り組み

遠野市では「地域共生社会」の実現に向け、市における地域福祉を推進する指針とした「第四期遠野市地域福祉計画」を令和三年三月に策定しました。地域福祉計画は計画期間を五年間とした、福祉の各分野における共通事項を定め、上位計画として位置付けられているものです。

計画の基本理念として、

①住み慣れた地域でいつまでも暮らしていけるための地域共生社会の実現

②包括的な支援体制の整備

③地域における安心・安全の確保

④新たな地域支え合いの創出

以上の四つを定め取り組むこととしています。

市民一人ひとりが自ら地域において行動し、ともに支え合う社会システムづくりを進め、誰もが安心して暮らせる福祉におけるまちづくり『福祉でとおのづくり』を目指していくものです。

次回は、具体的な取り組みについて紹介いたします。

（支え合い支援担当）