

# おげんきですか。

\*\*\*私のまちの地域支え合い情報紙\*\*\*

そっと、そばにいる安心  
ずっと、暮らしていくこのまちで

第2号  
2018.3

# 介護保険制度が改正されたって言ってたけど・・・？ 高齢社会を安心して生きるための介護予防

2015年4月介護保険法の改正により、介護予防の考え方が見直され「介護予防・日常生活支援総合事業」がはじまりました。これは65歳以上のすべての人を対象に、一人ひとりの状態に合わせたサービスを利用することができます。「**介護予防・生活支援サービス事業**」は訪問型サービス、通所型サービス、生活支援サービスです。また「**一般介護予防事業**」は65歳以上の人すべてが利用できますが、主に比較的心身ともに健康で、自立した生活が送れている人の介護予防を目的としています。これまでの介護保険のサービスや美里町独自の介護予防サービスと共に、地域の中の様々な「集い」は有効な介護予防の場でもあります。

隣近所や地域のお茶っこ会、ボランティア活動、趣味等に積極的に参加することで、社会参加の機会が増して地域でのつながりも深くなります。仲間とおしゃべりしたり、みんなで食事をする事自体が心も体も健康づくりになり、相乗効果で地域も元気になります。

誰かの手助けが必要となる要介護状態にならないようにするということだけでなく、もし要介護状態になったとしても、適切に各種サービスを利用すると共に、気かけあい、つながりを実感しながら安心して暮らし続けることができる地域づくりこそが介護予防のポイントといえます。

私が将来判断力がなくなったらどうしよう？  
成年後見制度の話を聞いてみようかな？ 誰に聞けばいいかしら？

**制度やサービスを適切に利用  
することだけでなく、支え合える  
地域づくりは少子高齢化社会  
を生きるポイント！  
みんなで取り組む事なんだね。**

来週は集会所でお茶っこ会なんだ～。  
近くの老人ホームのスタッフが来て体操を教えてくれるんだって。楽しみ！

私ね、月曜日はデイサービスに行ってるんだよ！ お風呂に入るときにはスタッフが手伝ってくれるの。安心だよ。



そう言えば、〇〇さんの事なんだけど、電球が切れて困ってるって言ってたけど電球の交換を誰かに頼めないかな？

専門職も一緒に地域づくりに取り組んでいます!

## 美里町地域包括支援センター

「地域包括支援センター」をご存知ですか? 地域包括支援センターは、高齢者の方の介護・健康・生活・医療などに関する困りごとについて、必要な支援をする総合相談窓口です。美里町地域包括支援センターは、健康福祉センター『さるびあ館』の中にあり、高齢者ご本人・ご家族・近隣の方などからの相談を受け付けています。

### 暮らしやすい地域へ

- だれもが住み慣れた地域で安心して暮らせる地域づくり
  - ネットワークの構築
  - さまざまな職種や機関との連携
- など

### 介護予防に関すること

- 自宅に閉じこもりがち…交流や運動できる場所に出かけて、これかも元気になりたい。
  - 今の健康を維持したい。
- など

### さまざまな相談

- 介護保険や利用できるサービスについて知りたい。
  - 病気などで今までできていたことができなくなったので、誰かに手伝ってもらいたい。
  - 近所のひとり暮らしの高齢者が心配
- など

### 権利を守ること

- もしかしたら虐待かも…と思う人がいる。
  - 虐待をしてしまう。
  - お金の管理について困っている。
- など



後列左から  
大友正恵さん(社会福祉士)・小林公美さん(保健師)・高橋ひろみさん(介護福祉士)・横山太一さん(社会福祉士)  
前列左から  
今野有里さん(社会福祉士)・佐々木史絵さん(保健師)・相原浩子さん(管理者、保健師、主任ケアマネジャー)

美里町内の各専門機関をバトンでつなぎ紹介していきます!



次回は、「みどりの農業協同組合ふれ愛福祉センター」を紹介します!

【連絡先】美里町地域包括支援センター

〒987-0004 宮城県遠田郡美里町牛飼字新町51番地

TEL:0229-32-2944 FAX:0229-32-2942

# 美里町のお宝を紹介します

暮らしの中のさりげない見守り・助け合い・健康づくりや介護予防など世代を問わない地域の支え合い情報

わたしの地域の宝物って何だろう。  
…もしかして、いつもの活動も「宝物」!?

お茶飲み会や集いの場が、「介護予防」になるんだって!!  
みんなでお茶飲みすっぺし~!!

何でも楽しくやってみっぺ!



美里町内を訪問してお話を伺っています。  
地域のさりげない見守りや支え合い活動をぜひ教えて下さい!!



生活支援コーディネーター  
高橋ゆかり

一人ぼっちで寂しい思いをしている人はいないかな?

美里町も家族数の平均は2.7人。家族だけでの支え合いは困難になってくるよ。

そんな時、工夫をして乗り切っている人たちがいるから紹介するね!

取材にきてもらいん!



## その1

### 元気ハツラツ！関根の元気クラブ!!

関根の元気クラブは、老人クラブの解散をきっかけに、これまでのつながりを継続する形で発足しました。毎月第二月曜日にお茶飲み会を行っています。年に2回(お盆と年末)は、北浦西部白寿館の清掃を通し地域貢献をしています。

外に出る機会をつくり健康維持を目的としていますが、中には、「元気クラブに入って地域の一員になれた」と話される方もおり、活動を通し地域との接点が増え、つながりを生む新たな場となっています。



元気クラブのみなさん (関根行政区)

**時代に合わせたつながり方  
集うカタチが変わっても  
変わらない仲間の笑顔**

## その2

### モーニングコーヒーは近所の床屋で



高橋さん、岩住さん、星さん、鈴木さん、菅野さん  
(駒米行政区)

**早起きは三文の徳**  
「俺の健康」「俺達の絆」  
「俺達の地域の集い場」

早朝6時半、駒米行政区にある、「理容 星」から男性達のにぎやかな声が聞こえてきます。恒例の一服タイムは、早朝の立ち話をきっかけに気の合う仲間が集まり今のカタチに定着しました。「“ちょっと手伝って”という時や“いざ”という時すぐ団結できる」と力強く話される姿は、固い絆で結ばれています。日頃から顔を合わせることで、いつもの関係は支え合いの関係に発展すると確認しています。「男が集う場は、もっと必要だ!」ということで、春には新しい男の集い場が誕生予定です。

## その3

### 長年の知識と経験が生きる場

「それぞれの過去は宝だから、それぞれの特技を活かしつつ活動していきたい。」と青生第一常盤会のパソコン教室では、ひとりひとりが役割を持ち活動されています。

毎週火曜日に青生白寿館で行われており、午前中はお茶を飲みながら情報交換、午後はパソコンを学びます。動画の編集やインターネット等、得意な分野をそれぞれが教えあい、共に成長している姿が印象的です。自分の経験や得意なことを役割として活かせる場があることが生きがいになっていると話されていました。



金成さん、今野さん (青生地区)

**それぞれの経験が宝に**  
つながりから広がる可能性  
過去と未来が輝きだす

平成29年度 美里町生活支援体制整備協議会啓発事業  
『お茶っこ会だよ！全員集合！！～わたしの地域の支え合い活動～』  
開催のお知らせ

- 【日時】 平成30年3月13日（火）午後1時～3時50分  
【場所】 美里町駅東地域交流センター 多目的ホール  
【内容】 **[第一部]**  
基調講演：「[仮]目からウロコ！お茶っこ会は地域づくり?!」  
講師 志水 田鶴子 氏 / 仙台白百合女子大学准教授  
お茶っこ会がもたらす効果と地域づくりについて各地の事例から学びます  
**[第二部]**  
公演：「ハイリヨする町・ハイジョする町」  
支え合いの地域づくりってどんなこと？主催団体が寸劇を通し話題提供！  
ライブトーク：「お茶っこ会だよ！全員集合！！  
～わたしの地域の支え合い活動～」



生活支援コーディネーターが1年間取材した中から3つの「お茶っこ会」のみなさんをお招きし活動の内容やポイントを楽しく紹介します

- 【対象】 美里町町民、お茶っこ飲み会やサロン活動等をされている方、始めようとしている方等、どなたでも参加可能です  
【申し込み】 社会福祉法人美里町社会福祉協議会へ電話、FAX又はメールにてお申し込み下さい。  
Tel0229-32-2940 FAX0229-32-5160  
E-mail:misato@misato-wel.com

こんなことで困っている方いませんか？こんなお手伝いできる方いませんか？

「腰が痛くて、灯油を入れたり雪かきが大変」「病院へ行く間、子供を預かってほしい」「おしゃべりする相手がほしい」等、日常の「ちょっとお手伝いがほしい」ということはありませんか？また、「冬の間なら、お手伝いできますよ」「数時間なら、子供を見ていますよ」といった、お手伝いしたい気持ちをもっている方はいませんか？暮らしの中の「ちょっと困った」と「お手伝いしたい」という「気持ちをつなぐ」お手伝いを美里町社会福祉協議会ボランティアセンターでは行っています。お気軽にお問い合わせ下さい。



私のまちの地域支え合い情報紙「おげんきですか。」

表紙の写真：菅原亨さん、渋谷トミさん（中組行政区）

発行日 平成30年3月1日  
発行・編集 美里町生活支援体制整備協議会 【美里町・社会福祉法人美里町社会福祉協議会】  
〒987-0038 宮城県遠田郡美里町駅東二丁目17-4（美里町駅東地域交流センター内）  
TEL：0229-32-2940 FAX：0229-32-5160 E-mail:misato@misato-wel.com