

～ 八重瀬町支え愛 ～

# いちやゆんタイムス

第5号



## 「これまでの介護予防」と「これからの介護予防」

### これまでの介護予防は・・・

要介護状態にならないための介護予防でした。そのため、要介護予備軍を対象とし、介護予防サービス（1次・2次予防）を行い身体・精神機能の向上を目指していました。

### これからの介護予防では・・・

地域で暮らし続けるための生活支援に切り替わり、すべての高齢者を対象とし、社会参加を目指して取り組まれています。そのため主なサービス・活動は居場所、集いの場、支え合いとなっています。

図1



※図1 全国コミュニティライフサポートセンター（2022）生活支援体制整備事業の要点と実践より引用

## 「身近にある生きがいづくり・健康づくりは介護予防になります」

家族・近所の方とゆんたく



畑仕事や庭の手入れ



ミニデイ・サークル・サロン



パークゴルフ・ゲートボール



## 地域のお宝(支え合い・健康づくり活動の取り組み)紹介

コロナ禍だからこそ「つながり」の必要性が見えてきました。地域に出向くと新型コロナウイルスの感染予防をし、工夫を行いながら「つながり」を持つアイデアがたくさんありました。普段の「つながり」を大切にしている地域のみなさんを地域のお宝としてご紹介します。

### 伊覇 お宝紹介☆三

#### 世代間の繋がりを大切に 【すみれ会】

すみれ会は、平成元年度伊覇婦人会の「みそ作り」をきっかけに平成元年5月から33年間続けている会です。今となっては、世代を超えて、会員も10名に増えました。普段からミニデイや運動サークルで顔を合わせることが多く、毎月の模合(積立)をもとに2年に1回の旅行、トウシビーや母の日を祝ったりと自分たちで計画を立て、楽しくゆんたくをしています。

模合が満期になった時は食事会も開催しています。最年長の神谷マサ子さんは「若い人と一緒にやると自分も若くなるようで楽しい。」また、神谷久江さんは「先輩方から、わからないことを聞けたり、アドバイスを貰えるからとてもいい」と語り、世代間の繋がりが強く、良い関係づくりができていますなど感じました。

- 活動日：不定期
- 活動時間：不定期
- 活動場所：個人宅やカフェ
- 活動内容：ゆんたく・模合



### 世名城 お宝紹介☆三

#### 地域のよりどころ 【知念ストアーでゆんたく】

知念ストアーの午前中は、買い物に来た地域の方々が集まり、ゆんたくの場になっています。常連の金城良江さんは30年ほど前から隣近所の方々と一緒に通っています。「店主のヨシ子さんも良くしてくれるし、ここに来たらみんなと話ができるから楽しい。」と話し、買い物に来ていた方達とのゆんたくに花を咲かせ、交流を楽しんでいました。

- 活動日：月・火・木・金
- 活動時間：10時～11時30分ごろ
- 活動場所：知念ストアー
- 活動内容：ゆんたく・買い物



金城良江さん  
「正子さん、  
今日も楽しか  
ったね〜♪」

## 地域のお宝(支え合い・健康づくりの取り組み)情報を募集しています!!

皆さんの暮らしの中にも、お宝(支え合いや健康づくりの取り組み)はありませんか? 「いつも2、3人で集まってゆんたくしているよ」「地域の子ども達と高齢者がラジオ体操をしているよ」など、普段の何気ない暮らしの中にもこそ、素敵なお宝が隠れています。皆さんの身近にあるお宝情報がありましたらぜひ、八重瀬町社会福祉協議会まで情報をお寄せ下さい。また、地域のゆんたく会などの場として自宅や空き家を貸し出しできる方も大募集しています。

お問合せ先

八重瀬町社会福祉協議会 生活支援体制整備事業 担当(知念・赤嶺) TEL: 998-4000