

ボランティアさんの役割

- 活動内容の決定、準備
- 昼食やおやつの準備、買い出し
- 参加者の交流の手助けや安全の配慮など
- いきいき百歳体操などの運動支援

ボランティアみんなの協力のおかげです。



毎週1回、ボランティアさん同士で順を決めて集まっています!

年1回の体力測定では、みんな年齢より若い! 来てくれる人が元気でいてくれるのが嬉しいです。

民生委員として地区を回っていると、集いの場まで行けない人や、場に馴染めない人たちは家に閉じこもっているということがあります。10年後もシルバークーをいついてみんなで集まれる場所があったらいいねという声をもとに、自分の地域で「宅老所」を立ち上げようと思いました。

声をかけた人から人へ話が広がり、30人近いボランティアがあつたという間に集まりました。地域の声掛けや協力により広まった活動となりました。

昔は、お祭りや「巡り」という行事があつて、みんなで料理を作ったり集まったりしていたが、今は地域の集いが希薄になってきています。慣れ親しんだ場所に集まることで、高齢者同士の交流ももちろんですが、ボランティア同士も、ワイワイ言いながら馴染みの関係になつていくことができました。

1人では何もできないですが、地域やボランティアスタッフの協力のおかげで宅老所が続けられています。



國元 豊美さん
(宅老所: 黒石百花)

『10年後も集まれる場所に』

宅老所を続けていると、地域のことがよくわかり、地域での会話が增えたように思います。体操や食事のほかにもカラオケコンサートや小学生との交流なども毎年楽しみにしてくれています。1年に1回の体力測定の結果を見て、体操を続けて良かったと思います。

ボランティアスタッフの協力のおかげで、今の活動が継続できています。

11年目を迎え大変なこともあります。そこに行けば仲間がおり、気軽に話したり体操したりできる場所として、これからも続けていきたいと思っています。



中平 幸子さん
(宅老所: 米奥なごみ会)

宅老所新聞を発行します!!

地域でがんばって活動をしている宅老所を、順に紹介していきます。そして元気な高齢者が担い手となって活躍する地域づくりをすすめていきます。区長文書で回覧しますので、ぜひご覧ください。



いきいき百歳体操や、カミカミ百歳体操などを続けています



お茶飲んで、みんなと話して、ほんとにえい! 気分がすっきり!



楽しく 明るく 今を健康に

利用者のみなさんの様子

〔お問い合わせ先〕
健康福祉課 地域包括支援センター
☎22-3385

来月号では、四万十町の文化財について特集します!

四万十町の高齢者

65歳以上
42.8%

四万十町の人口……17,317人
65歳以上……7,414人
高齢化率……42.8%

(平成30年8月末現在)

四万十町では、65歳以上の高齢者数は横ばいですが、若い方の人口が減少しているため、高齢化率が年々上昇しています。要介護者は1500人台で推移しています。

介護予防

地域で支え合う仕組みづくり

認知症対策

移動手段の確保

地域みんなで一緒に取り組む介護予防活動

宅老所の地域づくり

高齢になっても、住み慣れた地域で自分らしく生活していくために、一人ひとりができる限り介護予防に努めるとともに家庭や施設で何らかの役割を持つことが大切です。役割を持つことは生きがいや介護予防につながります。介護予防を推進し、地域で支え合う取り組みのひとつとして**宅老所**があり、町内16か所で活動を続けています!

宅老所とは

地域のボランティア団体を中心となって、地域の高齢者や自らの閉じこもり予防や運動機能の低下の予防のため、おおむね週に1回程度、集会所や民家などを利用して運動、食事、および住民交流など、**介護予防に資する内容の活動を行う介護予防拠点**です。



気軽に見学に来てください!

宅老所は町内16か所で開催しています。週に一度、心が元気になる場所を見つけてみませんか。どなたでも参加できます。ぜひ一度足を運んでみてください!

※宅老所一覧は、宅老所新聞に掲載します。

宅老所の立ち上げを支援します!

「自分たちの地域にも集まる場所がほしい」「宅老所について詳しく知りたい」と思われる方は、四万十町地域包括支援センター(☎22-3385)までご相談ください。

