

# 人生100年時代

～住み慣れた上里町で安心して暮らすために～



100歳以上の日本人は8万6千人を超え、今後も伸び続けると言われています。喜ばしいと同時に、社会構造の変化により核家族化が進み、老後の生活に不安を抱く方も増えています。このような中、住み慣れた地域で安心して暮らしていけるよう、日常生活のちょっとした困りごとや心配ごとを地域で支える仕組みづくりが求められています。

そこで、賀美小学校区（以下「賀美小地区」）では、人と人との「つながり」と「地域での支え合い」を通して、孤立のない地域を自分たちでつくっていくための「賀美安心サポートの会」を発足し、令和3年9月より活動を開始しました。

なお町は、今後この取り組みを町全体に広げていけるよう、住民のみなさんと地域の組織や団体・行政・社会福祉協議会が連携し、支え合いの地域づくりを推進していきたいと考えています。

## 地域支え合い活動入門講座

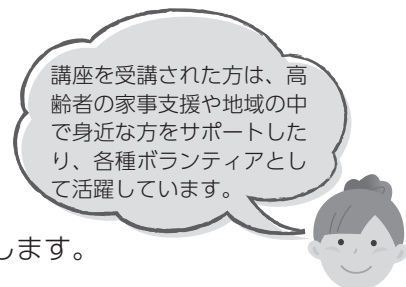
～あなたの「ちょっとした手助け」でまちを笑顔に!!～

地域の支え合い活動に関わってみたいと思っている方・興味のある方のために、ゴミ出し、草むしり等庭の手入れ、掃除・調理・買い物のお手伝いなど、必要な知識を深めて頂くための講座を開催します。



		内容	会場
入門Ⅰ	1月27日(木)	人生100年時代 私たちの「これから」を考える 快適に暮らすための片づけのコツ	福祉町民センター (社会福祉協議会2階)
	2月3日(木)	住み慣れた上里町で安心して暮らすには こんな時どうする?高齢者を悪質商法から守るには	
	2月10日(木)	地域で活動している人の声を聞いてみよう 私たちにできることを考える	
入門Ⅱ	2月17日(木)	認知症の理解を深める (認知症サポーター養成講座)	賀美公民館調理室
	2月24日(木)	ちゃちゃっとひとり飯!素早くおいしく作る工夫 支え合い活動をする時の心得と手法	

- ◆時間…午前9時30分～11時30分
- ◆定員…入門Ⅰのみ：20名（先着順） 入門Ⅰ・Ⅱ：13名（先着順）  
※どちらか希望するコースをお選びください。
- ◆受講料…無料
- ◆申込…1月7日(金)から受付 ※定員になり次第締切
- ◆申込先・問合せ…上里町社会福祉協議会 (☎33-4232)  
※入門Ⅰ・Ⅱの両方を修了した方は、上里町生活支援サポーターとして認定します。



できる人が・できる時に・できることを！ 生活支援サービスを提供するボランティア活動(有償)を行います。  
**「SEO 賀美安心サポートの会」** ◆活動内容…ごみ出し・草むしり等庭の手入れ、話し相手など  
 ◆利用対象…賀美小地区にお住まいのお手伝いを必要とする方

～Support each other～  
**SEO 賀美安心サポートの会**  
 孤立のない賀美小地区を目指して住民が安心して生活が送れるよう日常生活のちょっとした困りごとを住民同士で支え合う組織を創る支援をいっただきながら発足しました

9月より活動開始します

このようなお困りごとはありませんか？

ごみ出し 草むしり等庭の手入れ 話し相手 など

★利用対象…賀美小地区にお住まいのお手伝いを必要とする方  
 ★利用料…30分まで200円

活動者も募集中！ 私たちと一緒に活動しませんか？ 私たちがお手伝いします

～まずはお電話でご相談ください～  
**TEL 080-4477-5888**  
 相談受付…(水)・(金) 午前9時～12時 (祝日・お盆・年末年始を除く)  
※新型コロナウイルス感染症大流行によっては、活動を中止する場合があります

SEO 賀美安心サポートの会  
 事務所：上里町大字金久保662 (賀美小学校地域連携棟) 裏面にご覧下さい

▲賀美安心サポートの会チラシ

▶賀美安心サポートの会  
協力会員の皆さん



▶賀美小学校の校舎内  
にある事務所で相談  
電話を受ける会員



▶草むしりの様子



◆(69歳女性)  
 地域のボランティア活動に興味があり、自分ができることなら協力したいと思い、メンバーになりました。活動を通じて地域の皆さんと交流できるのも楽しみです。

◆(82歳男性)  
 人様の家のこととなると緊張感があり、気持ち引き締まります。体を動かすことで自分の健康のためにもなり、とても元気が出ました。次の依頼はいつか待っているところです。

◆協力会員の声

以前は、自分で庭の手入れをしたりボランティア活動にも参加したりしていましたが、股関節痛とめまいの症状があり、庭の草むしりができず困っていたところ、賀美安心サポートの会のチラシを見て地域の団体なら安心して頼めると思い、早速お願いしました。コロナ禍で交流も減り、誰とも話さない日もある中、作業の合間に話し相手にもなってもらい嬉しかったです。もし私のように困っている方がいたら、おすすめしたいです。

◆利用者の声 (70代女性)

5年後、10年後も安心した生活が送れるよう、困った時はおたがいさまの気持ちで、お手伝いが必要な方に「できる人が・できる時に・できること」をお手伝いします。SEOとは、Support each other (支え合い) の頭文字です。一緒に活動していただける方も募集中です。

◆中村孝布会長から一言 (前列左)

認知症サポーター養成講座

認知症は誰にでも起こりうる「脳の病気」です。自分や家族にとって他人事とはいえない認知症について学びませんか。修了者には、サポーター証をお渡しします。

認知症サポーターは、認知症について正しく理解し、できる範囲で認知症の方やその家族を見守り、支援する「応援者」です。

- ◆日時…2月17日(木)、午前9時30分～11時 (受付：9時15分から)
- ◆会場…福祉町民センター (社会福祉協議会2階)
- ◆内容…認知症についての基礎的な知識
- ◆講師…新井 千鶴氏 (認知症キャラバンメイト)
- ◆定員…15名
- ◆申込…2月4日(金)まで ※P6の地域支え合い活動入門講座・入門Ⅱ受講者は申込み不要
- ◆申込先・問合せ…地域包括支援センター (高齢者いきいき課内) ☎35-1243



▲修了者に配布されるサポーター証

## 介護保険 「地域密着型サービス」 事業所を募集します

「上里町高齢者福祉計画・第8期介護保険事業計画（令和3年度～令和5年度）」に基づき、次のとおり地域密着型サービスの事業所（法人）の公募を行います。

公募するサービス…小規模多機能型居宅介護

募集事業所数…1事業所

募集年度…令和4年度

事前相談期間…1月11日(火)～3月31日(木)まで

(土・日・祝日を除く)

午前9時～午後4時

※事前予約が必要です。

※必ず事前相談をお願いします。

※詳しくは、町ホームページをご覧ください。



◀上里町ホームページ  
「地域密着型サービス運営事業者の募集」

問合せ

高齢者いきいき課高齢介護係

☎35-1243



## 上里町シルバー人材センター 『お仕事説明会』のご案内

「仕事がしたい」「仲間づくりをしたい」と思っているのに、なかなかチャンスに恵まれていなかった60歳以上の皆さん、シルバー人材センターをご存じですか。

高齢者でも無理のないお仕事をご紹介します。シルバー人材センターでは、健康維持・仲間づくりをしながら働いてくれる仲間を大募集しています。

今なら、会費無料キャンペーン期間中（1月4日～3月末日）ですので入会金無料です。

奮ってご参加ください。

『お仕事説明会』では、どのような仕事があるのか、会員になるための手続きなど、分かりやすくご説明いたします。皆さまのご参加をお待ちしております。

日時…1月11日(火)、午後1時30分から

会場…上里町シルバー人材センター  
(上里町大字神保原町1401)

問合せ…上里町シルバー人材センター  
☎33-4231



## ちよつくら講座

おうちで出来る

### フレイル予防 ⑩

いつまでも元気な体を維持することができるように  
ちょっとしたストレッチや簡単にできる運動を紹介していきます!!

#### 背中洗い

- ①左右どちらかの手を上にして頭の後ろと腰の後ろでタオルをつかむ。
- ②背骨に沿うような感じでタオルを上下に5～10回動かす。
- ③タオルを持つ手を入れ替えて、再度上下に5～10回動かす。

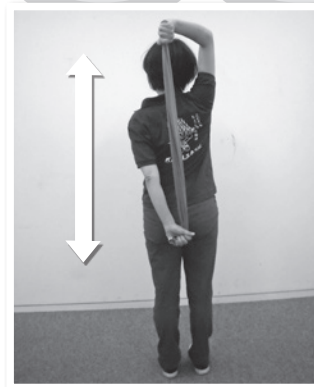
==得られる効果==

肩こり・背中のこりの改善・柔軟性の向上

#### 【筋トレ時の注意点】

ゆっくりと行う！息を止めない！無理をしない！

\*フレイルとは加齢により心身が老い、衰えた状態のことで、「健康」と「要介護」の間にある状態のことをいいます。



痛みのある方や、関節の硬い方は無理をせず、小さく動かしましょう!

上里町地域包括支援センター(高齢者いきいき課内) ☎35-1243