

助け合いの介護

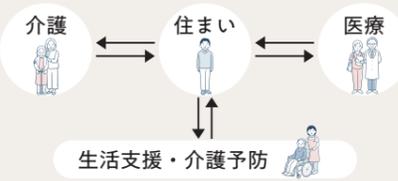
少子高齢化が進むにつれ、ヘルパーなど支える人も少なくなっています。介護予防が重視されている中、西条市では公民館の持つ、つながりや知見を活用し、より強く連携した「地域包括ケアシステム」の構築を進めています。



久保中 哲次さん
地域包括支援センター西条南部
センター長・生活支援コーディネーター

地域包括ケアシステム

自分らしい生活を最後まで続けることができるよう、地域一体で助け合う体制。



「幸せ」な人生を送るために全力でサポート。飯岡地区では、昨年度モデル事業として、「包括支援センター」と公民館の連携強化を進めたところ、今でも皆さんの問題意識は高く、私たちの連携を深めるための取り組みが続いています。この取り組みを他の地区に拡大していき、高齢者の方々が住み慣れた地域で生活を続けることができるよう、地域の皆さんで支え合う「地域包括ケアシステム」を実現したいと考えています。



▲落語が得意な久保中さん。地域のイベントなどで皆さんに笑いを届けます

最近では子どもが市外に出でしまい、親を介護する人が少なくなっています。高齢者の方の自立した生活を支え、ご家族の方の介護負担を軽減し、住み慣れた地域で長く生活することができるよう、これからは職員一丸となって、がんばりたいです。

自治会×公民館

～地域ぐるみで見守る。支え合う。～



まずは「気付くこと」

飯岡連合自治会長 横山 完次さん

昨年、自治会長会で「地域づくりのための研修」を実施。例えば「見知らぬ高齢者が長時間ずっと同じ場所にいる」などの異変と遭遇したとき、どのように行動すればよいかというワークショップです。「警察に通報する」「民生委員に知らせる」などの建設的な意見が多数出されました。

しかし、不安は残ります。最近自治会加入者が減少し、地域で顔を合わせる機会も減っています。このような状況の中「おかしいな」と感じて行動できる人がどれだけなのか、災害時に一人暮らしの高齢者を地域で守れるのかという不安です。「人にやさしい感性」を磨いて異変に気付くことができる、これが現在の課題だと感じています。

公民館も相談の窓口として寄り添う

飯岡公民館長 高橋 行夫さん

「人にやさしいまちづくり」を進める中で、昨年からは包括支援センターと地域の関係者で高齢者の問題や課題を提供し合い、どのような対応ができるかを話し合う地域ケア会議を開催。特に認知症への対応が大きな課題であり、認知症サポーターの養成とともに高齢者カフェや百歳体操などの継続に努めています。昨年からは公民館も高齢者の相談窓口の一つとして活動していますが、地域の方から「近所の方が認知症で心配」と相談をいただき、民生委員などと連携して関係施設でのサポートにつなげたケースもあります。地域の中でいろんな人が問題を情報共有し、関わりを持つことで、安心して過ごせるまちにつながると感じています。

「幸せ」な人生を送るために全力でサポート



特集

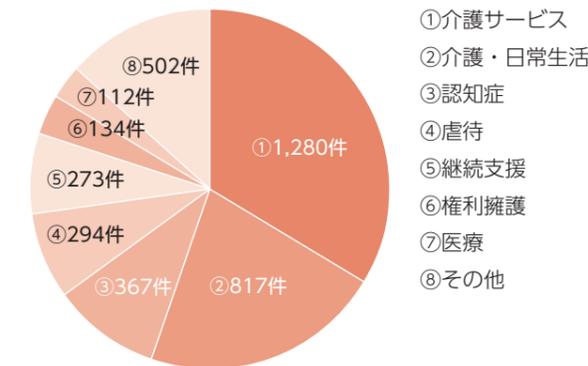
地域で広がる 介護予防の 「輪」

「いつまでも元気でいたい!」。それでもいつかは誰にでも来る心と体の衰え。自分だけではどうにもできない……、そんなとき、あなたは誰に助けを求めますか。今月は住み慣れた地域でいつまでも自分らしく生きるヒントを探り、あなたの一步を踏み出すきっかけになればと思います。

地域包括支援センターが 介護相談に全力サポート!

住み慣れた地域で、その人らしい生活を続けられるよう、西条市は市内5カ所にセンターを設置。介護・福祉・保健・医療など、さまざまな面で保健師や主任ケアマネジャー、社会福祉士などに気軽に相談ができ、介護予防支援やサービスの提供などを行います。(詳細は5ページ)

●西条市の相談種別 (令和5年度)



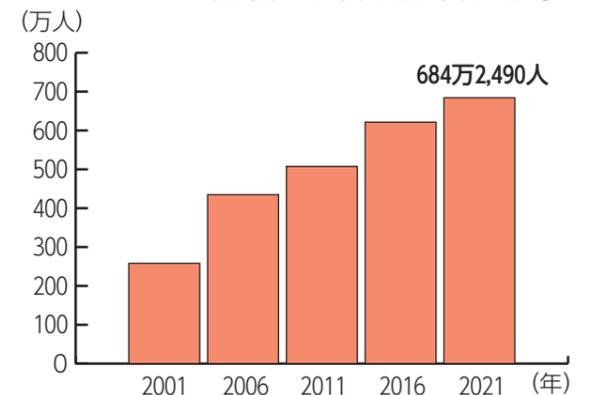
相談件数は3,779件。5年前と比較すると約4倍に!

要介護(支援)者が 20年間で約2.6倍増加!

要介護認定の結果には「自立、要支援、要介護」があります。「要支援」は日常生活は自分で行うことができるが、多少の支援が必要な状態、「要介護」は日常生活全般において自分一人で行うことが難しく、誰かの介護が必要な状態を示します。

●国内の要介護(支援)者の推移

※厚生労働省老健局「介護保険事業状況報告」より



「地域」と「人」を結ぶ人

地域包括支援センターには、生活支援と介護予防の担い手として期待されている専門家「生活支援コーディネーター」がいます。「地域支え合い推進員」とも呼ばれ、各地域内で高齢者の生活支援・介護予防サービスを提供しています。

みんなが「楽しむ」を大事に

「人と会えるのが楽しい。そう思える集まりの一つが『高齢者カフェ』。丹原地域ではこの2年で5カ所増えて、計8カ所で開催しています。地域の人たちと企画しながら、レクリエーションや手芸の会などを、月に1回程度開催しています。そう話すのは生活支援コーディネーターの高橋結花さん。高齢者カフェなど、地域で支え合う体制づくりを推進しています。「コロナの影響で集まる場所がなくなり、また公民館までの交通手段がない人も多くいました。そこで来やすい集会所にこのようになつなりの場を創っています。地域で自主的にやってみようことが最終目標ですが、中には運営

し続けていくことが難しい地域もあります。「集まりたいんやけど、世話をする人がおらん」という声も。もっと広めたい思いはありますが、私一人だと限界がある。そこで高齢者の健康と生きがいづくりをサポートするボランティア『アシストメイト』に協力いただきながら活動しています。中には手芸が得意であったり、デイサービスで働いたことがあったりなどそれぞれの強みを生かして活動している人も。「役に立ちたい」という熱い思いをしっかりとくみ取り、一緒に活動しています。継続への課題となる「運営」。その運営側も生きがいを持って、「楽しむ」ことを大切にしています。

自分らしく生きるための架け橋

最近、高橋さんの印象に残っているのが丹原町の寺尾集会所での高齢者カフェ。「1年前に始めた集いの場で、こちらが企画した内容を提案するのではなく、フラダンスとか体操とか、参加者が自身の経験を生かして講師となり、毎月カフェを開催しています。なかなか公民館単位だと人が多く、恥ずかしくてできないけど、集会所単位の小さなところだと皆さん自己表現しやすいんです」。高齢者ならではの経験や知識を生かして、

「自分らしさ」を披露することが生きがいにつながり、自主的に活動する一つのきっかけとなっています。また、参加者同士がつながって、新しい広がりや輪が増えることもあるそうです。「私が活動し続けるのは皆さんの笑顔が見たいから。この場所が楽しいと思ってもらえるような場所づくりの手助けが少しでもできたら」。高橋さんはその一心でこれからも地域と人を結ぶ架け橋として活動していきます。

参加者インタビュー



それぞれの経験を
生かすから楽しい！

寺尾高齢者カフェ 浅並さん



今年の1月に自治会長になって、そこから毎月参加しています。メンバーの特技であったフラダンスをしたときは全員で衣装も揃えて、すっかりハマってしまいました。今年はみんなで文化祭にも出ますよ。地域のいろんな人たちとつながることができて感謝です。



- ①地域の方から「おもしろい人」と評判の高橋さん。思いやりを持って、寄り添うからこそ皆さんに愛されています
- ②ボランティア「アシストメイト」に協力をいただきながら、一緒に生きがいづくりをお手伝い！
- ③寺尾集会所のカフェでは、参加者自らが講師に
- ④体を動かすことに自信がなくても気軽に参加できる催しも



あなたの身近にある 地域包括支援センター

高齢者に関するお困りごとは、お気軽にご相談ください。外に出るのが難しい方でも電話をいただければ、自宅までお伺いします。

▶受付時間 月～金曜日（祝日除く）
9時～17時

○地域包括支援センター西条北部

担当：玉津・西条・神拝
Tel.0897-55-5359

○地域包括支援センター西条南部

担当：飯岡・大町・神戸・加茂
Tel.0897-55-0630

○地域包括支援センター西条西部・小松

担当：氷見・橘・禎瑞・大保木・小松地区全域
Tel.0898-52-8221

○地域包括支援センター東予

担当：東予地区全域 Tel.0898-66-5520

○地域包括支援センター丹原

担当：丹原地区全域 Tel.0898-35-3427

公民館や民生委員に
相談も可能！
センターまでつなぎます



ゆか
高橋 結花さん

地域包括支援センター丹原
生活支援コーディネーター

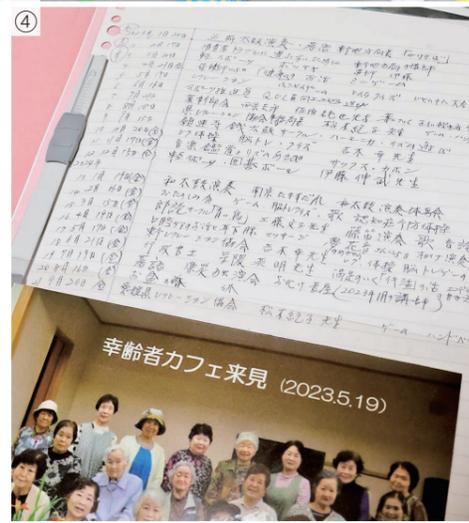


皆さんが「楽しい」と
思ってもらえる活動を



自分らで介護予防。 つながるだけで楽しい

- ①いきいき百歳体操の様子。ボールを使った運動など3種類の体操を実施。市内では76カ所です約1,400の方が参加中
- ②7月の幸齢者カフェは落語「楽笑独演会」
- ③毎週、参加者にお弁当を用意。ご飯・おかず・デザート1人当たり、約200円の予算で作ります
- ④日記には写真とともに発足時からの記録が残されています。皆さんの幸せを願って運営する「幸齢者カフェ」では、さまざまな講師を招いて、軽スポーツや和太鼓演奏会など楽しめる催しを開催



笑顔の先にあるもの

参加者の楽しみの一つが帰り際に配られるお弁当。「世話をしてくれる人が私を含めて5人おってね。毎週始まる前に、お弁当やデザートを作りよる。これが皆さんの楽しみだね、ちなみに一番人気は夏カレーやった」と木村さん。この集まりがマンネリ化しないように、そして毎週来てもらえるよう、工夫や努力を欠かしません。そして運営や世話をされる人も「楽しむ」ことが活動を続けていくコツだと木村さんは教えてくれました。

「メンバーの9割が旦那さんがいない。家ではひとり。だからみんなが集まって好きなこと話して、みんな仲良くなって。そしたらほかの人も誘ってね。そうやってつながりが増えていく」。金曜日になったらみんなに会える。それが皆さんの生きがい、楽しみの一つになっています。「笑うことが元気でいられる秘訣。男性の参加が少ないという課題もあるけど、私が元気でいることが、自治会やほかの活動にも生きてくる。「来見地区は元気じゃね」って思ってもらえる地域にしたい」。集まってもつながって、楽しい。一歩踏み出せば、まだ知らない地域の輪が広がり支えとなるかもしれません。

笑顔の先にあるもの

「元気にしとった？」「久しぶり。よー来たね」。毎週金曜日の10時前に集まってくる地域住民グループ「あじさい」の皆さん。約20人のメンバーが毎月第3金曜日に高齢者カフェ、それ以外の金曜日はいきいき百歳体操教室を実施しています。

「1・2・3」。体操中、ひととき大きな声でリーダーシップを取るのはグループ立ち上げ当初から携わる木村チヨ子さん（表紙右上）。「グループを2018年に立ち上げていきいき百歳体操を、2年前からは包括支援センターの方からの話があった、

来見にある「幸せ」な集まり

毎週金曜日、丹原町中川地区にある来見集会所を覗くと、60代～90代の皆さんの生き生きとした姿が見られます。その元気の秘訣を教えてくださいました。



▲地域住民グループ「あじさい」の皆さん。参加者が家で咲いている花を持ち寄り、会場はお花でいっぱい

高齢者カフェを始めました。初めは月1回くらいやったらええと思ったんじゃないけど、みんなが毎週金曜にしようよやって。80代がほとんどじゃけど、みんな元気よ。いきいき百歳体操はDVDを見ながら1時間ほど運動を、高齢者カフェは毎月テーマを変えながら、ゲームや体操などを行います。また、ここでは「高齢者カフェ」を「幸齢者カフェ」という名前に変えて、開催。「みんなの「幸せ」を願ってね。全員が心から楽しめることを包括支援センターの職員と一緒に考えています」。

いきいき百歳体操

▶対象 おおむね65歳以上の方で以下の条件を満たす方

- 半年以内に脳卒中、心筋梗塞を発症していない方
- 医師に運動を止められていない方

▶実施場所 公民館や集会所など、市内76カ所

高齢者カフェ

地域の方と気軽にふれあえる場所として、各地区で開催しています。

▶日時 月1回 2時間程度
※各場所によって曜日など異なります

▶実施場所 市内25カ所

▶内容 体操や手芸、脳トレ・ゲームなどのレクリエーション

参加希望の方は
お近くの地域包括
支援センターへ！
新しいグループの
立ち上げも大歓迎です

介護を受ける人もする人も。 支え合うまちへの扉を開いてみませんか？

問合せ 市庁舎本館1階 介護保険課 Tel.0897-52-1412

☕ 申込不要。思いを共有しませんか 認知症カフェ

- 青空カフェ 毎月第3土曜日 13時30分～
喜多川792-1(グループホーム フルーツの家)
Tel.0897-52-0793 ※1回100円(飲物代)
- オレンジカフェ 毎月第1土曜日 10時～
新田109-1(済生会西条特別養護老人ホーム)
Tel.0897-55-5359
- 亀ちゃんカフェ 毎月第3金曜日 13時30分～
三芳1535-1(地域包括支援センター東予)
Tel.0898-66-5520
- 愛カフェ 毎月第3火曜日 10時～
飯岡2171-2(飯岡公民館)
Tel.0897-55-0630
- つばきカフェ 毎月第3水曜日 10時～
小松町新屋敷甲3008(小松公民館)
Tel.0898-52-8221
- ふらっと茶屋 毎月第4月曜日 10時～
丹原町池田1711-1(丹原公民館)
Tel.0898-35-3427

👥 当事者とその家族が集まる場 認知症情報交換会

- ▶日時 9月11日(水) 13時～15時
※毎月開催。日時は広報紙などでお知らせ
- ▶場所 総合福祉センター
- ▶問合せ 認知症の人と家族の会(大澤)
Tel.080-3740-0697

🧠 物忘れやうっかりが気になるあなたへ 脳いきいきチェック

タブレットを使って、簡単な認知機能チェックを行います。この認知機能チェックでは主に5つの能力をチェックすることができます。測定後は、結果説明と生活習慣に関するアドバイスを行います。(約20分)

- ▶対象 市内在住の65歳以上の方
- ▶申込方法 介護保険課までご連絡ください。

👤 あなたの力を貸してください アシストメイト募集中

高齢者カフェなどで、生活支援コーディネーターと一緒に活動をサポートしませんか。11月には講座を開催予定。(詳細は広報さいじょう10月号で紹介)



アシストメイトとは
高齢者の生きがいや
健康づくりをサポートする
ボランティア人材

🏠 安心して暮らせるまちづくりへ 見守り協力機関募集中

高齢者の見守りにご協力いただける企業・団体を募集します。「見守り協力機関」として市へ登録し、高齢者を見守るネットワークづくりに一緒に取り組みませんか。登録時にはステッカーをお渡しし、高齢者の見守り協力企業として市ホームページに掲載します。

▶申込方法
申込書を介護保険課へ提出、または専用フォームから。
※市ホームページからダウンロード可



	開催日	場所
9月	10日(火)	玉津公民館
	20日(金)	丹原公民館
10月	25日(金)	氷見公民館
11月	8日(金)	多賀公民館
12月	10日(火)	壬生川公民館
	24日(火)	大町公民館
1月	21日(火)	国安公民館
2月	7日(金)	禎瑞公民館



地域包括支援センター西条西部・小松
渡部 幸生^{ゆきお}さん(センター長)
佐伯 理江^{りえ}さん
(生活支援コーディネーター)

私たちが開催する認知症カフェは「つばきカフェ」という名前で開催。毎月開催するカフェには市内から約20人、当事者とその家族や、認知症への理解を深めたい方などが参加しています。認知症カフェと言うと、全員が忘れっぽいなど、悪いイメージを持つ人もいるかもしれませんが。しかしカフェではイベントなどをして、「認知症になっても楽しく生活できる」「次も行くぞう」そう思える場を目指して活動中です。参加者にはざつとばらんに悩みを語ってくれる人が多く、気軽に参加できる場所になっていると思います。いつも参加していると認知症への理解も深まって、新しく来た人に教えてあげるなど、私たちが何

思いやりの気持ちをみんなで育む



▲センターの職員がいるので、認知症だけでなく、介護に関する相談などでもできます

かをするだけじゃなく、参加者同士で情報交換をする場面も。新しい輪やつながりができて、ほかの公民館活動に参加してみるなど、新たな世界もひらけます。こういうカフェなど集まれる場所があることを知っているのと知らないのでは全然違います。当事者も、支える人も、出掛けたり話したりして自分の気持ちを伝えることが大切です。私たちが全力でサポートしますよ！

「つながり」「支え合い」が 自分らしく生きるコツ

「思い」を共有する場所として、市内6カ所で認知症カフェを開催。市内では認知症に対する「思い」を共有する場所として、市内6カ所で認知症カフェを開催。市内では認知症に対する「思い」を共有する場所として、市内6カ所で認知症カフェを開催。市内では認知症に対する「思い」を共有する場所として、市内6カ所で認知症カフェを開催。

参加者インタビュー

公民館活動をしているときに、認知症カフェのことを知りました。みんなで集まることが楽しくて、開催当初から毎月参加しています。勉強とか話すだけでなく、落語やゲームなど楽しいイベントを実施してくれるので、気軽に参加できますよ。



過去に数十年間介護をしていて、介護の大変さを知りました。認知症カフェでは相談もできるので、介護が忙しくて、なかなか出掛けられない友人に声を掛け、一緒に参加してもらいました。職員が悩みに寄り添ってくれて、解決につなげてくれました。