

支えあいが育む・地域の和

ふれあい馬宮

2019年 9月号

(通巻 第52号)

発行

馬宮地区社会福祉協議会

西区西遊馬 533-1

TEL&FAX 048-626-2766

ホームページアドレス

<http://mamiya-shakyo.com/>



「元気ですかー」

劇団にしく公演
「認知症を知ろう」
認知症の方との
接し方を学ぶ

馬宮地区
見守り推進委員会
前に出した手をグー
胸はパー
今度は逆
手パー胸グー???

特集

「地域の課題」みんなで考えてみよう
ずっと住み続けるために

地域の課題をみつけよう

見えてきた

馬宮地区の高齢者問題

昨年度、各支部ごとに開催された「テーマ別講習会」では、300人以上の参加者を集めアンケートにご協力を頂きました。その結果から少しずつですが、地域の高齢者の困りごとがみえてきました。



アンケートを受け馬宮地区合同研修で、すでに買い物支援を行っている群馬県渋川市社協を視察して来しました。

6年の準備期間を経て、平成30年3月からスタートした、タクシーを利用した高齢者の買い物送迎支援サービスです。

きつかけは、地域の懇談会で最も多くあげられた高齢者の移動問題でした。

群馬県渋川市社協の取り組み

高齢者の移動(買い物) ①あいのり事業



75歳以上の買い物に困っている高齢者を対象に月2回。たまに娘や孫が買い物に連れていってくれるという声に『家族のつながりは大切にしたい』と、利用者に寄り添ったきめ細やかな事業です。

買い物時間は、タクシー会社や店舗が比較的空いている平日の午後2時から1時間。

タクシーが自宅玄関まで迎えに来てくれ、火の元・専用買物カゴ・財布・戸締りの確認をして、スーパーの入り口で降ろしてくれる「ドアtoドア」のサービスです。

買い物物が早く済んでしまつたら、近くの店でひとやすみ。お茶を飲みながら、おしゃべりタイム。帰りはタクシー運転手さんが、自宅玄関まで重たい買い物カゴを運んでくれます。

利用者は距離に応じた利用料金を支払いますが、あいのり皆さんの平均額は579円で、通常のタクシーを使用するよりずっと安価です。

ふつうは利用者が増える事業費が嵩みがちになりますが、この仕組みは利用者が増えるほど相乗りの調整がしやすく、事業負担も少なく済みます。

利用者・タクシー会社・近隣の店舗等、関係者全員が喜べる素晴らしい仕組みです。

買い物をするという行動が、社会的に孤立しがちな高齢者の交流や介護予防になります。

また、近隣店舗の協賛金を払ってでも協力を惜しまないという形が、地域経済の活性化にもつながっています。

事業立ち上げ当初、3年を目途に全市展開を図る目標が、わずか1年4か月で達成できたことにも納得です。



あなたの困りごととはなんですか？

あいのりの仕組み



ご存知ですか？

あなたの地区の福祉委員さん



6月1日(土)、馬宮コミセンにて令和元年度「馬宮地区見守り推進委員会」が開催され、75人の福祉委員が委嘱状の交付を受けました。

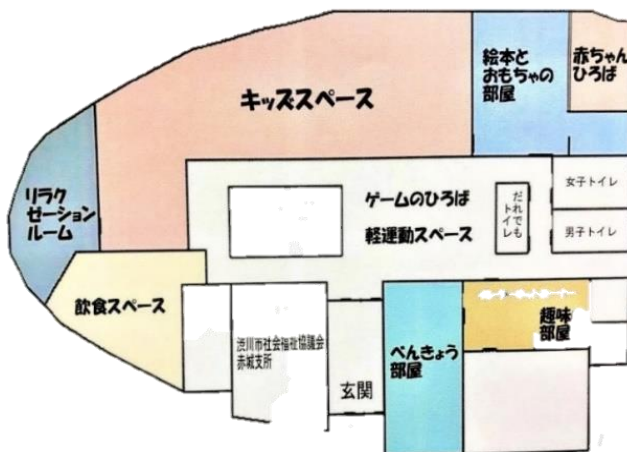
ご長寿 おめでとうございます

今年度の馬宮地区敬老対象者(75歳以上)は昨年より132名多い、2738名です。

最高年齢者はおふたりで102歳。100歳以上の方は最高年齢者を含めた4名で、いずれも女性です。

地域交流の場 ②だれでも広場

住む場所、年齢に関係なく、誰でも無料で利用できる屋内施設です。
通常はボランティア以外職員不在です。



清水幹雄 記

に答えた回答書の揭示を見て、お互いを思いやるやさしさや誠実さが伝わってきました。

館内備品も寄付や寄付金で購入した物です。
大勢のボランティアの善意に支えられながら、利用者ひとりひとりのモラルと他人を思いやる気持ちで運営されているのが、「だれでも広場」です。
あったらいいカード(要望書)と、そのひとつひとつに丁寧

車椅子って……思っていたより大きいね！

猛暑の7月31日、児童センターで小学生33名が、車椅子とアイマスク・白杖体験をしました。初めにボランティアから、車椅子の扱い方や、白杖を持つ人と一緒に歩く注意を聞きました。

第3回子ども福祉体験教室

続いてペアになり、車椅子チームと白杖チームに分かれました。ペアになった子を車椅子に乗せてスタート。曲がり角は大きく回り、坂道は後ろ向きになつて下りました。向き



を変え、壁に当たりそうになった子もいました。アイマスクを付けて白杖を持つ子と歩く時、優しく声をかけをしてもらいました。この経験から「思いやり」の気持ちを育てていってくださいます。

馬宮地区「いきいき百歳体操」実施グループ

グループ名	開催場所	開催・日時
春陽苑いきいき体操	春陽苑	第1(月) 10:00~
馬宮スズメグループ	馬宮団地集会所	毎週(水) 10:00~
馬宮荘いきいき体操	馬宮荘(馬宮コミセン)	第3(火) 13:30~
高木自治会サロン会	高木自治会館	第3又は第4(日) (月1回) 10:00~
いきいき さかえ	栄小学校 北校舎3階	第2・3・4(木) 10:00~
JA 馬宮 女性部健康体操	JA 馬宮支店	第2・4(月) 13:30~
本村仲野 百歳体操同好会	本村自治会館	第1・3(火・土) (月4回) 14:00~
指扇住宅百歳体操	指扇住宅集会所	第2・4(木) 13:00~
いきいき百歳体操	二ツ宮集会所みらい	第1(金)・第3(火) 9:00~
いきいき土屋	土屋自治会館	第2(火) 10:00~
百歳生き生き体操	上サ自治会館	毎週(木) 10:00~
扇サロン	大宮ワークプラザ	第1(月) 13:00~
ふれあい百歳体操	大宮ハイツ自治会館	第1(水) 10:00~
遊遊サロン	宿東間集会所	第2・4(水) 13:00~

近所で開催。ぜひ、ご参加ください。



120名参加

楽しく簡単「いきいき百歳体操」
寝たきりにならないために！

6月8日、馬宮コミセンにて開催
健康教室 & ペットボトルボウリング大会

「歩く筋肉を鍛えるいきいき百歳体操」社協会長から、寝たきりになる前には是非参加をとの挨拶がありました。実践では水分を取る・呼吸を止めない・動かす部分を意識するなど、誰でもできる楽しい運動を教わりました。近所で仲間づくりと体力増強、一石二鳥ですね。

後半のペットボトルボウリングは馬宮中学生徒さんの応援もあり、ストライクやガーターのたび大きな歓声やため息。最後に各チーム1番から4番迄の表彰。「頑張ったで賞」は、この日一番の盛り上がりでした。馬宮発祥のこの大会、来年も是非ご参加ください。

お知らせ

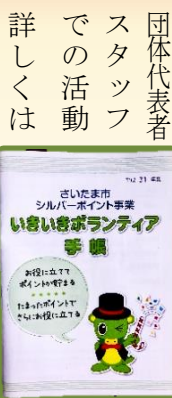
第9回 絆コンサート・インまみや
(コミセン多目的ホール 入場無料)
11月23日(土・祝日)
開場 午後1時~
開演 午後1時30分~
出演 1部 つちや吹奏楽団
2部 マリンパプロムナーズ

いきいきボランティアポイント事業

ご存知？

市のこの事業は、60才以上の方の「高齢者の社会参加、生きがいづくり」と「介護予防」の推進、ボランティアのきつかけづくりを目的としています。

- ① 施設でのボランティア活動 (話し相手・イベント手伝い・入所者に対する芸能活動)
- ② 宅配食事サービス事業でのボランティア活動
- ③ 傾聴ボランティア(個人宅)
- ④ 長寿応援ポイントの登録



西区高齢介護課
TEL 620-2667

編集後記

「いち・に・さん・し・し・し・し」子どもの頃は「ラジオ体操」でした。しかし、今は誰でも簡単に出来る「いきいき百歳体操」です。

高知市の理学療法士が開発したこの体操が今、全国的に広がっています。今号にて馬宮地区の実施グループを紹介しましたが、健康作りの一環として、楽しく・仲良く・健康に、を合言葉にぜひ参加してみたいかがですか。