

# ずっと暮らし続けたい 私たちのまちへ...

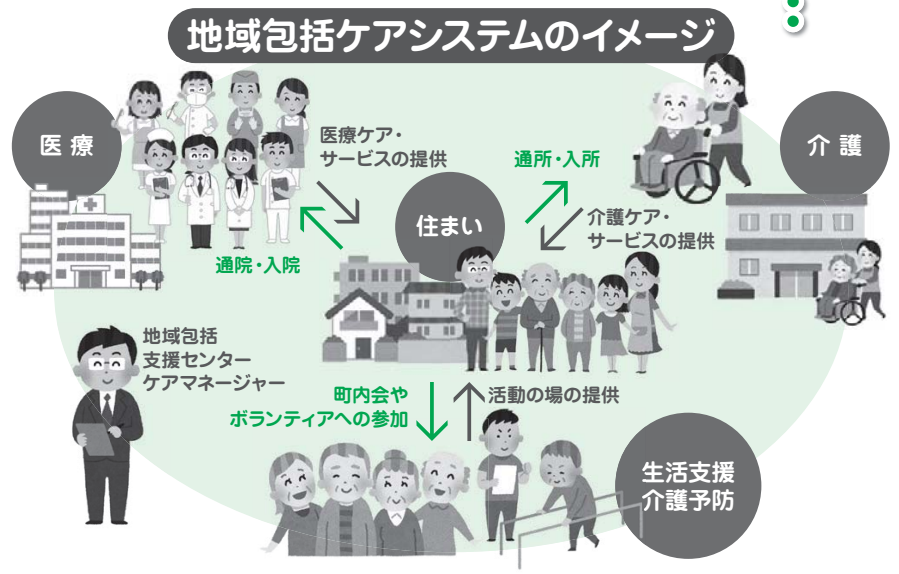
## 地域包括ケアの実現に向けて



いつまでも住み慣れた場所で安心して暮らしたい、自分のことは自分でしたい、それは多くの方が望む願いです。では、5年、10年、20年後の自分の身体や生活、家族の状況はどうなっているでしょうか。安心して暮らしていけるまちななるよう、地域包括ケアについて考えます。

日本は団塊の世代も高齢者世代に突入し、これまで経験したことのない超高齢社会となっています。三川町でも昨年度末現在で高齢化率が31%を超え、今後も更に上昇することが予測されます。そのため、これまでの高齢者への介護・医療のケアのあり方を根本的に見直す時期にさしかかっています。地域包括ケアシステムの構築に向けて、行政や民間企業、住民やボランティア団体等が知恵を出し合い、また私たち一人ひとりが自主的な取り組みや行動をもって地域づくりをしていくこと、そして何より人や地域のつながりを持つことが必要となります。

「安心して暮らし続けられる私たちのまちを、私たちでつくっていく」ことがこれまで以上に強く求められています。



地域包括ケアシステムとは、住民が住み慣れた地域で必要な支援を受けながら自立した生活ができるよう、「住まい」「医療」「介護」「生活支援・介護予防」が一体的に提供されることです。

## 地域のつながり 再発見！笑顔の輪



隣近所のお茶のみ、趣味の会、町内会活動、ボランティア：これまで何らかの活動に関わったことがあるかと思えます。こうした「地域活動」は内容や規模が多様で、特に意識せずごく自然に行っている方が多く、それほど生活に浸透しているともいえます。

地域活動の大きな特長は、活動を通してつながりが深まり、地域の中でお互いに気を配り、支え合ったりすること（互助）が、日常生活の中で自然に生まれてくることです。もしもこの先、日常生活が不自由になったり、介護が必要になったりしたら、自分ひとりではあることには限りがあるため、生活の中で誰かの助けが必要になります。住み慣れた地域で暮らし続けていくためにも、そのようなときこそ、「互助」＝地域住民の支え合いや助け合いが、強い働きをします。

## コミュニティカフェ 広がっています！



認知症になっても安心して暮らせる地域づくりのため、三川町認知症キャラバンメイトの会「にこにこメイト」の方々が町内会の皆さんと協働して、身近な居場所（コミュニティカフェ）の立ち上げ支援を昨年度から行っています。気軽に顔を合わせて、ホッとひと息つける場を地域に広げていければと思っています。



## いきいき百歳体操 による通いの場



介護予防に有効な「いきいき百歳体操」の普及をすすめています。身近に通える場所で、筋力・体力の維持増進やコミュニケーションの場として幅広い効果が期待される体操ですので、ぜひ取り組んで、その効果を実感していただきたいです。

## 地域支え合い推進員（生活支援コーディネーター）のご紹介



生活支援コーディネーターは、生活支援体制の整備や住民主体の地域づくりをサポートしていきます。

いきいき百歳体操の普及等で、町内各所に何っておりますので、お気軽にお声かけください！  
地域支え合い推進員 工藤(写真左)

**安心して生活できる地域とは...**

- 仲間づくりの場がある
- 閉じこもりにならない
- 気軽に外出できる
- 困ったときには助け合える

なぜ今地域の支え合いが大切か、三川町にはどんな地域資源（居場所、活動の担い手等）があるのかなど、様々な情報を整理し、地域のつながりづくりをすすめていく予定です。今後、支え合い活動の取り組み事例をお伝えしたり、町民の皆さんと共に考える機会を発信していきます。どういう三川町に住みたいか、何をしたいらよいか、一緒に考えていきましょう。

地域包括支援センターは、高齢者に関する総合相談窓口です。また、地域での支え合い活動を一緒に考え応援していきます。いつでもお気軽にご相談ください。

問合せ先 三川町地域包括支援センター（役場健康福祉課内）  
☎ 35-7031