

～ふれあい・いきいきサロン情報誌～

第17号

平成21年3月26日

いきいきサロンかわら版

第3回いきいきサロンで元気高齢者セミナー



ピンシャン体操で 広がる地域の輪



福岡国際会議場に1026名が大集合！

福岡県社会福祉協議会では、3月2日（月）に「第3回いきいきサロンで元気高齢者セミナー」を、サロン代表者や世話人、民生委員児童委員、社協役員、高齢者施設職員など県内外各地から1026名の参加を得て、福岡国際会議場（福岡市）で開催しました。セミナーでは、茨城県立健康プラザ管理者、茨城県立医療大学名誉教授の大田仁史氏を迎えての講演や県内外のボランティア、社協、行政による実践報告を行いました。

住み慣れた地域で、
元気で暮らせるように

～介護予防とリハビリテーション～



茨城県立健康プラザ 管理者
茨城県立医療大学 名誉教授
大田 仁史 氏

大田先生は、地域リハビリテーションの第一人者として、講演やテレビ出演、新聞寄稿など全国各地で活躍中の先生です。また、高齢になってもできるだけ介護を受けることなく健康でいきいきとした生活を送ろうと、寝たきりになった人でも実践できる「シルバーリハビリ体操」を考案し、平成17年度から「シルバーリハビリ体操指導士」の養成を始め、茨城県下に普及しています。

大田先生は「年をとるにつれ、身体の能力の維持向上というのは難しくなってきました。しかし、寝たきりになったときに、最後まで人間らしく尊厳を持って生活するためには、自分の体は自分で守るという姿勢を持ち、自ら意識し、実行することによって健康余命（元気に過ごしている割合）を伸ばしていくことが大切です。また、運動するだけでなく、1日に3人以上の人と会うなど、外出して人と交流することも大切です。社会参加をしている人は、家に閉じこもっている人に比べて認知症になる確率が非常に低くなります。地域のサロンに参

加することは、外出して、人と話し、体操するなどいろいろな効果があり、とても重要な活動です。今後、超高齢社会を迎えるにあたり、住民自ら資源となり、世代を超えた精神で、官民一体となって、誰もが住み慣れた地域で、元気に暮らせるように取り組むことが重要になってきます。」と話されました。

講演後に茨城県内で実際に行っているシルバーリハビリ体操を会場全員で行いました。大田先生は一つ一つの動きを説明しながら参加者に伝授しました。



シルバーリハビリ体操を健康隊に伝授。

実践報告①

住んで良かったと思える
住民流地域づくり



地域ボランティア 沖代すずめ
代表 吉田 日出子 氏
(大分県中津市沖代校区)

大分県の中津市は、人口約86,000人の福岡県境に接している地域です。中津市の小学校区の1つ沖代校区は、住民同士の繋がりが希薄になっている新興住宅地で、将来のことを危惧した吉田さんは、平成3年に「地域ボランティア沖代すずめ」を立ち上げました。

沖代すずめでは、地域に必要なものは何か、地域には何が必要かを、自ら考えながら実行し、現在まで、配食サービスやミニデイサービス、住民参加型有償サービスなど幅広い活動を行政や社協の協力のもと行っています。

また、沖代すずめの寄り合い所「すずめの家」を平成12年に開所し、一軒家を貸りて、週2回行っています。「すずめの家」にはおよそ60名の協力者がおり、当番制で毎回4〜5名の方が参加者の昼食を作ったり、レクリエーションを行ったりしています。また昼食代として1日200円の昼食代や年2回のリサイクルバザーの収益を充て活動しています。

吉田さんは「沖代すずめでは、世話人の方をお父さん・お母さんと呼んでいます。その中で食事を作る人、歌が上手な人、健康体操ができる人など、その人が持つ得意技を生かした役割を担っていただくようにしています。そうすることで世話人自身に生きがいが増えます。また、自分たちの地域は自分たちでつくるという感覚が重要です。周りから言われて実践するよりも、自分たちで考えて知恵を出していく方がやる気が出ます。『金持ち』になることもいいけれども、『人持ち』になって老いを迎えていきたいと考えています。『人持ち』は地域社会で生きるうえで、自分にとって大きな財産になります。」と報告をいただきました。

心も体もいきいき ピンシャン体操！！

セミナーには地域の高齢者の元気づくりを応援する「ふくおか健康隊」189名も参加しました！参加者と一緒にレクリエーションやピンシャン体操を実践し、会場を大いに盛り上げました。



実践報告②

住民主体のサロンづくり



飯塚市社会福祉協議会
事務局次長 藤田 博久 氏

飯塚市では、地区社会福祉協議会や民生委員、福祉委員が中心となつて、それぞれの地域に合った、地域の見守り訪問活動やいきいきサロンなどの小地域福祉活動を活発に取り組んでいます。

また、昨年度本会のモデル指定を受け、飯塚市独自の「にこにこリズム体操」を創作するとともに、体操を普及する指導者を養成し、地域の高齢者の元気づくりを行っています。

藤田さんは「地域福祉活動の基本となる小地域福祉活動は、住民の方々の理解がなければ、一歩たりとも前進することができない実践です。地域づくりは、地域住民の底力とそれを支える社協・行政の働きが重要となります。地域は、あらゆる可能性に満ちています。私たちは、現場である「地域」に拠って立ち、地域の方々と共に実践していく覚悟が必要です。」と報告をいただきました。

実践報告③

運動普及推進員の普及



福智町 保健課
保健師 瀬川 幸絵 氏

福智町では、平成18の3町合併前の旧方城町で、地域で高齢者の健康づくり・体力づくりを行うボランティア「運動普及推進員」の養成に取り組んでいます。平成18年の合併後も旧金田町・赤池町地域に運動普及推進員の養成を拡大し、現在町内33箇所あるふれあい・いきいきサロンで運動普及推進員が活躍しています。

瀬川さんは「少子高齢社会の中で、健康でいることは、自分のためだけでなく、若い世代への負担を減らすためでもあります。このことを住民に自らの問題意識を持つてもらうことが大切です。自らが暮らす地域を良くするために、互いに協力し、目標を立てて、できることから活動してほしいと思います。そしてまた、次の活動につなげていくように、行政・社協・関係団体が支援していただくことが重要になります。」と報告をいただきました。

【発行・問い合わせ先】

福岡県社会福祉協議会 地域福祉部 地域課

〒816-0804 春日市原町3-1-7 クローバープラザ6階

TEL 092-584-3377 FAX 092-584-3369

URL <http://www.fsw.or.jp/>