

# 地域の支え合いを広げよう！ 集いの場づくりとろは百歳体操

独り暮らしのご高齢の方や高齢者同士の世帯、認知症の方などが増える中、誰もが地域とのつながりや生きがいを持ち、住み慣れた地域で暮らしていくためには、医療や介護といったサービスだけではなく、日常の集いの場や助け合い活動に市民力が生きる地域づくりが必要です。市では、さまざまな団体と連携しながら、地域での生活を支える体制づくりに取り組んでいます。

## 地域と連携して進める 生活支援体制づくり

市では、高齢者などの生活を支える体制づくりの一環として、住み慣れた地域で暮らし続けるために必要なことを考え、互いに話し合う場を定期的に市全体、高齢者あんしん相談センター単位ごとに開催しています。

話し合いの場では、参加する町内会やボランティアなどの皆さんが、地図を用いて、どの場所に集いの場が必要かなど、活発な意見交換をしています。また、地域で活動する団体や集いの場などの把握・分析を行い、調整役となる「生活支援コーディネーター」を市事業委託者



▲生活支援体制整備事業の一環で行われている地域住民によるワークショップ

として社会福祉協議会や高齢者あんしん相談センターに配置しています。

こうした動きの中から、実際に新しい日常の集いの場を立ち上げる動きにもつながっています。

## 思いが実現した集いの場 「サロン☆ドルチェ」

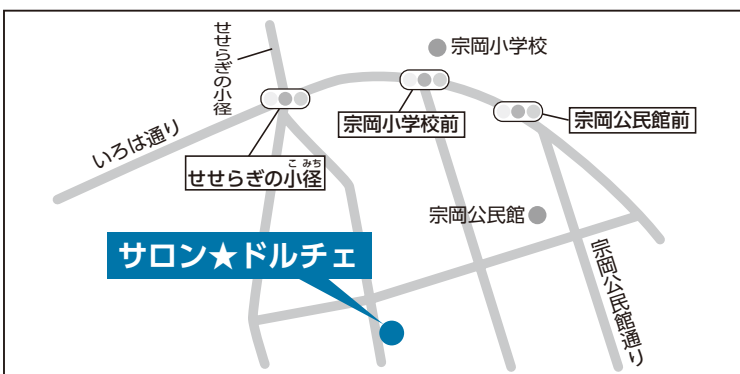
毎月の第3火曜日に、たくさんの笑い声が聞こえる場所が市内に誕生しました。中宗岡4丁目にある、サロン☆ドルチェです。ここは、地域住民による話し合いの中から誕生した、地域のための集いの場です。

住宅街にある喫茶店の一角をお借りして、和気あいあいの雰囲気の中、お茶やコーヒーを片手に、高齢者あんしん相談センター職員などからの生活や健康に関する話を聞いたり、普段、思うことを



ところ／中宗岡 4-11-38  
集い日／毎月第3火曜日 13時30分～15時  
参加費／100円（飲み物代）  
問合せ／高齢者あんしん相談センター  
あきがせ ☎(485)5020

みんなが話したりと、笑顔あふれる交流が行われています。「この場所をきっかけに、地域の輪が広がるよう、長く続けていきたい」と参加者の皆さんは、その思いを話してくれました。



## 自分たちでつくる 健康と集いの場

市では、高齢者を地域で支える体制づくりを進める一方で、高齢者自らが集い、健康づくりを進める場の整備も行っています。町内会や自主グループによる「いろは百歳体操」の立ち上げ支援もその一環です。

いろは百歳体操を継続的に行うことで、高齢者の皆さんが主体的に健康づくりや介護予防に取り組むことができる場所となっています。

## 身近な地域でいろは百歳 体操が行われています！

現在、市内では12のグループがいろは百歳体操を行っています。それぞれ地域の皆さんが主体となり、自主的な健康づくりの輪が広がっています。

市では、いろは百歳体操を主体的に実施する団体・グループに、次の支援をしています。

- ① 最初の3回、4回は理学療法士を派遣して、立ち上げをお手伝い
- ② 理学療法士による体力測定
- ③ おもりの貸出し
- ④ 体操カードや体操DVDの無料配布

「ご近所の皆さんといっしょに、健康と生きがいづくりをはじめませんか？」  
まずは、長寿応援課までご相談ください。

## いろは百歳体操 サポーターも活躍中！

グループの立ち上げや運営をサポートしていきたい人を対象に「いろは百歳体操サポーター養成講座」を実施しています。  
現在74人のサポーターが活躍中です。あなたの活躍で、地域の支え合いの輪を広げてください！

## 自分の健康は自分で守るという意識を持つことが大事



▲いろは百歳体操  
グリーンパーク代表  
水野 由美さん(上宗岡)

体操に参加するまでは、日常の買い物などで重たいものを持ったら、すぐに肩が痛くなっていましたが、体操をはじめてからは何日経っても身体が痛くならなかったことから、効果を実感しました。

今までずっとあった腰痛も、体操をはじめてから筋力がついたことでなくなりました。体操にこれほどの効果があると思っていなかったのも、とても驚きました。

また、体操参加者とのコミュニケーションも楽しみの一つです。いろいろな人とお話ができ、楽しみが増え、体操から人とのつながりが生まれています。

今では、体操が終わった後にみんなで散歩に出かけるなど、新たな活動にも繋がっています。元気なうちから体操などの運動をすることが大切だと考えています。自分のため、家族のために、自分の健康は自分で守るという意識を持つことが大事です。

皆さんもぜひ、いろは百歳体操をはじめませんか。

## 《いろは百歳体操の「集いの場」》

※サロンくすのきは宗岡団地に住んでいる人が、柏町内会及び市場町内会は町内会員の人が対象です。

集いの場	場所	日時	
ハイデンス	上宗岡 4-6-27	毎週火曜日	13時30分～15時
サロンくすのき	上宗岡 1-4-66	第1・第3・第5水曜日	13時30分～15時
特別養護老人ホーム あったかの家	下宗岡 3-5-15	毎週金曜日	13時30分～15時
特別養護老人ホーム 志木瑞穂の森	中宗岡 3-16-53	毎週水曜日	13時30分～15時
多機能ホーム たての杜	幸町 4-7-8	毎週火曜日	14時～15時30分
館町内会	館町内会館(柏町6)	第2・第4金曜日	13時30分～15時
柏町内会	クラブ中野(柏町2)	毎週月・水曜日	13時30分～15時
介護老人保健施設 志木瑞穂の里	上宗岡 2-20-17	毎週月曜日	10時～11時30分
シルバービューティ	活動スペース ゆめ・みらい(館1)	毎週火曜日	13時30分～15時
志木ニュータウン 中央の森参番街集会所	館 2-4	①第1・第2・第4水曜日 ②第3水曜日	①10時～11時30分 ②13時30分～15時
グリーンパーク	上宗岡 4-6-47	毎週金曜日	13時30分～15時
市場町内会	市場町内会館(本町2)	毎週月曜日	10時～11時30分

問合せ／長寿応援課 内線 2 4 2 3