

自分らしく 今の元気をこれからも

特集

市では高齢者の皆さんが住み慣れた場所で、安心して自分らしく過ごせるように医療・介護・介護予防・生活支援のさまざまな職種や機関と連携して高齢者の生活全体を支えるまちづくりを推進しています。

今月は、市で実施している事業や市内で活動している団体について紹介します。

ぜひ、この機会に地域とのつながりを作ってみませんか？

問合せ 長寿応援課 ☎048(473)1395

いくつになっても元気にお出かけできるといいよね！
大切なのは元気づちから介護予防！



「いつまでも住み慣れた我が家で安心して生活したい」という声の実現のためには、何よりも介護が必要な状態にならないための予防が重要です。介護予防とは、介護が必要な状態になることを予防することと認識されがちですが、たとえ介護が必要な状態になっても、介護が必要な状態を軽くしたり、重くなるのを予防したりする重症化予防の取り組みが重要です。

地域を支える生活支援コーディネーターに 簡単にできる介護予防について聞きました！

Q. 簡単にできる介護予防はありますか？

A. まず第一に外に出かけることです。

高齢者になると身体的な衰えもあり、外に出る回数が減ってしまいます。

Q. なぜ、出かけることが介護予防につながるのでしょうか？

A. 出かけることは、誰かに会う、楽しむ、誰かの役に立つなど、毎日の生活の楽しみや張り合いにつながります。「おしゃれをする」「歩いて出かける」「誰かに話を伝える」といった一つひとつの行動が、心や体を動かすきっかけになります。「出かける」というのは、ただ家の外に出ることではなく、自分で予定を立て、誰かとつながり、次の楽しみをつくることでもあります。

Q. 「つながり」を作るためにどうしたらいいですか？

A. 市や社会福祉協議会では、さまざまな介護予防事業を実施しています。ぜひ、各事業に足を運び、地域の皆さんと交流を深めていただきたいと思います。

Q. 地域での暮らしの中で困っている人へのアドバイスはありますか？

A. 「ちょっと困ったな」「こんなことができたらいいな」と思うことがあれば、ぜひ生活支援コーディネーターや高齢者あんしん相談センターにご相談ください。皆さんの日々の生活が少しでも豊かになるお手伝いができたら嬉しく思います。

▶ 志木市社会福祉協議会の総務・地域福祉グループで第1層生活支援コーディネーターを務める飯高さん



志木市の取り組みを紹介します

買い物を近所の人と楽しもう！移動スーパー KASUMI

市では、高齢者の皆さんの買い物支援や地域での見守りの促進を目的に、令和5年10月からフードスクエアカスミが公共施設や介護施設など市内34か所をめぐり、食品や日用品の販売をしています。この取り組みにより、交通機関や歩行などの問題で、自力での買い物が困難な高齢者の皆さんの自立支援や介護予防を推進しています。

また、販売車にご近所同士が集まることにより、コミュニティの形成や見守りの強化を図っています。



▲KASUMIトラック



▲毎回、多くの人が利用しています

日常の困りごとを皆で助け合おう！しきボラねっと

市内在住のおおむね65歳以上の人を対象にボランティア活動者と手助けを必要とする利用者をマッチングし、助け合いの輪を広げる取り組みの「しきボラねっと」が令和7年10月にスタートしました。

「これならできるよ！」「こんなことお願いできるかな？」など活動者と利用者の声を聞き、試行錯誤しながら助け合いが広がっています。令和8年10月時点で、活動者が32人、利用者が37人登録しています。

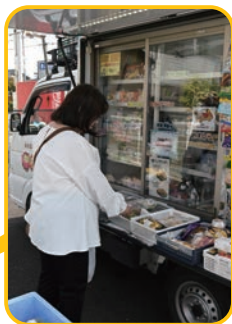
(支援の例) ゴミ出し、ポストの確認、電球の取り換え、お話相手など

買い物支援（荷運び）の様子をご紹介します！



01

買い物支援を依頼
(長寿応援課に電話で相談)



02

利用者から受け取ったメモを
もとに、商品を袋に詰めます
(お金のやりとりはしません)



03

利用者のお住まいまで
届けます



ボランティア活動の魅力

- 利用者さんに喜ばれるのが嬉しい
- 活動する前は不安があるけど、行った後に楽しくなる
- 利用者さんとのおしゃべりも楽しみ
- 活動が自分の介護予防につながる



▲公募により決定した「しきボラねっと」ロゴマーク

認知症への理解を深めるために！認知症カフェ

認知症の人とその家族、地域の人など、さまざまな人が自由に参加し、交流や情報交換を通じて、居場所づくりや認知症についての理解を地域で深めるカフェを開設しています。



▲98歳の増田さんを講師に迎えた講話では、皆さん熱心に話に耳を傾けます



▲脳トレに挑戦しました！

いつまでも元気に長生き！

フレイルチェック・フォローアップ教室

身体やこころ、生活のちょっとした変化にできるだけ早く気づくことを目的として、簡単な質問票や測定機器を用いた測定、栄養・口腔・運動などについて医療専門職による講話を行います。



▲参加者は熱心に講義に耳を傾けます



▲フレイルチェックの計測会の様子



体を動かしていつまでも元気に！いろは百歳体操

身近な町内会館や集会所などを利用し、誰でも何歳でも続けられるようなおもりを使った体操を行う、住民主体の活動です。



▲体操前に体をほぐします



▲手足に重りをかけて体操をしました



そのほかにも志木市ではさまざまな取り組みを実施しています！

詳しくは、市ホームページをご覧ください。

気になる活動がありましたら、長寿応援課（048-473-1395）までお問い合わせください。

市ホームページ▶



地域包括ケアシステムの重要性

地域包括ケアシステムとは、地域社会を構成する住民それぞれの自立を基本とし、重度の要介護状態となっても、住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるよう、医療・介護・介護予防・生活支援・住まいの支援が一体的に受けられる仕組みです。

市では、病院や介護施設などの代表者が集まり、志木市在宅医療・介護連携代表者会議を開催しています。誰もが住み慣れた志木市で自分らしい暮らしを人生の最期まで続けることができるよう、地域全体で互いに支え合う仕組みづくりを進めています。



ACP（人生会議）をご存じですか？

ACP（人生会議）とは、自分が望む医療や介護について、あらかじめ考え、家族や支援者と繰り返し話し合うプロセスのことです。まずは「将来どんな暮らしがしたいか」を考えることから始めてみましょう。

3つのステップ

- ①自分の価値観・大切にしたいことを考える
- ②望む医療・介護・生活の場を考える
- ③家族や支援者（医療者や介護者）と話し合う

在宅医療・介護フェスタ

医療・介護施設での生活には多くの費用がかかります。後悔しない選択には事前の知識が大切です。医療介護の疑問の解消や今後の生き方について参考となる内容が盛りだくさんのイベントを開催します。

- と き** 11月30日（月） 14時～16時
- と ころ** 市民会館仮設会議室（マルイファミリー志木8階）
- 内 容** 介護用品や福祉用具の展示、在宅医療・介護のリアルとお金の基礎知識に関する講演会
- 定 員** 100人（申込み多数の場合は、市内在住・在勤の人を優先します）
- 講 師** まちだ ゆたか 町田 穰医師（黒目川診療所朝霞台）
- 主 催** 志木市在宅医療・介護連携代表者会議
- 申込み** 11月20日（金）までに申込みフォームまたは電話で、長寿応援課へ



▲申込みフォーム



地域の医療介護を支える 町田医師から一言！

皆さんは、これからどのように過ごし、人生を全うするのか、漠然と考えていませんか？

医療介護に携わる私たちは、地域で暮らす人たちの生活を支える役割を担っています。「困ってから」より「ちょっと心配」なくらいでもぜひ、迷わず高齢者あんしん相談センター（地域包括支援センター）に相談してください。