

## 地域福祉マッチング交流会



### ～互いに支え合おう地域福祉関係者の出会いと交流の場～

9月7日(日)、総合運動公園安城市体育館において、「地域福祉マッチング交流会」を開催しました。  
この交流会では、日ごろ個別に活動している福祉事業者やボランティア団体、NPO法人、町内福祉委員会などが互いに知り合い、連携・協働することで地域福祉が推進されることを目的に開催しました。  
当日は約400人が参加し、参加者同士での情報交換も至るところで始まるなど、数多くの出会いが生まれ、具体的に連携が始まりそうな事例がいくつもありました。

**特集** これならわかる!ふくし  
介護予防でいきいき生活!

'14 10/15 第67号

編集と発行／社会福祉法人 安城市社会福祉協議会  
〒446-0046 安城市赤松町大北78番地4(社会福祉会館内)  
TEL 0566(77)2941・FAX 0566(73)0437  
E-mail syakyo@city.anjo.aichi.jp http://www.anjo-syakyo.or.jp/

## ●なぜ介護予防が必要なのか？③

体力が落ちたり、身の回りのことをするのに、時間がかかるようになると、年のせいだと思いがちですが、身体を動かさないでいるとさらに体力が落ちて、生活機能が低下してくることがあります。

例えば…

放置すると

「足腰が弱くなって  
つまづきやすくなってきた」

転んで骨折！  
そのまま寝たきりになることも…

「あまりお腹がすかないから、  
1日2食しか食べてない」

栄養不足で体力低下  
活動量の低下とともに脚の筋力低下

「固いものが食べにくくなってきた」

食べたいものが食べられなくなる  
食事が楽しく食べられない

「外に出かける気持ちが  
なくなってきた」

人とのかわりが減少  
ますます外に出たいと思えなくなる

これらの些細なところと体の変化を、  
「年だから仕方ない」とあきらめず、  
介護予防に取り組みましょう！

## ●安城市内で行われている介護予防の取組み

◆各公民館や福祉センター、町内会など、地域には気軽に参加できる体操教室や講座などがあります。近くの会場に出かけてみましょう。

- ・ 頭もからだもスッキリ体夢（各福祉センター） ・ 安城なつかし学級（総合福祉センター）
- ・ 健康づくりの講座（公民館、町内会等）

「あんじょういきいきチェック票（※）」に回答していただいた中で、積極的に介護予防教室に参加した方が良い人には、個別の結果票で案内しています。

※「あんじょういきいきチェック票」とは、65歳以上の人を対象にお送りしている健康調査票です。

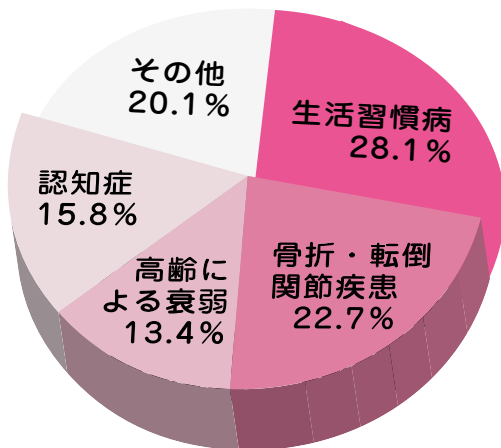
問い合わせ 安城市地域包括支援センター（介護予防事業担当） ☎77-2945

これならわかる！あくし

# 介護予防でいきいき生活！

介護予防とは、介護が必要な状態にならないようにしたり、介護を必要とする状態を悪化させないようにすることです。みなさまは、介護予防に取り組んでいますか？

## ●なぜ介護予防が必要なの？①

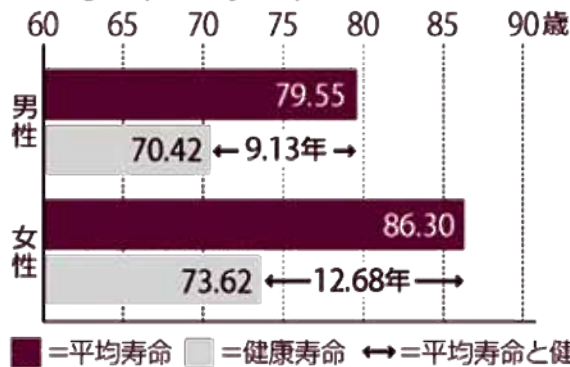


介護が必要となる原因は、「高齢による衰弱」、「骨折・転倒・関節疾患」、「認知症」が大部分を占めます。これらは、加齢とともにおきるころと体の変化やそれに伴い日々の活動量が減ってしまうことが影響しています。

★参考：H25年 厚生労働省国民生活基礎調査

## ●なぜ介護予防が必要なの？②

平均寿命と健康寿命の差(2010年)



参考：平均寿命「厚生労働省 H22 完全生命表」

健康寿命「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」

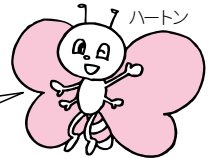
**平均寿命**…生きていた平均期間のこと

**健康寿命**…介護を必要とせず、いきいきと過ごせる期間のこと

### 平均寿命と健康寿命の差は、『日常的に自立した生活ができない期間』

両者の差が大きくなるほど、自立した生活ができない期間が長くなることを表します。

老化によるころと体の変化は避けられませんが、そのスピードは遅らせることができます。



ハートンからの  
おしらせだよ！

### 総合福祉センター講座

少しずつ寒くなっていく季節です。身体を動かして、元気に冬を乗り越えませんか？

#### 病気を防いで健康に！

##### 抗がん剤<sup>こうがんとせんとしん</sup>健身気功講座

**日時**▼11月6日(木)、20日(木)  
午後1時30分～3時 全2回  
**定員**▼30名(定員を超えた場合抽選)

#### 新発見！ラジオ体操講座

**日時**▼12月18日(木)、25日(木)  
午後1時30分～3時 全2回  
**定員**▼30名(定員を超えた場合抽選)

#### 【共通事項】

**場所**▼総合福祉センター  
2階 多目的ホール  
**対象**▼市内在住の60歳以上の人  
**参加費**▼無料  
**申込み**▼10月16日(木)～24日(金)  
(月曜日を除く)  
午前9時～午後5時  
※電話申込み不可  
**問い合わせ**▼総合福祉センター

☎(77)78888

### 介護者技術入門講座

正しい介護技術を学びませんか。全て出席すると修了証を発行します。1回だけの参加もできます。

日時	内容
11月22日(土) 午前9時～正午	体に負担のない寝返り介助方法を学びます。
11月29日(土) 午前9時～正午	車いすからのベッドへの移乗と、トイレ介助の仕方を学びます。
12月13日(土) 午前9時～正午	体の拭き方など衛生面について学びます。

**場所**▼桜井福祉センターさくらホール  
**対象**▼介護に興味のある人  
**定員**▼20名  
**参加費**▼無料  
**講師**▼日本福祉大学社会福祉総合研  
修センター  
**申込み**▼10月15日(水)～11月15日(土)  
**問い合わせ**▼桜井地区社協  
(桜井福祉センター内)

☎(99)73655

### 介護者のつどい

介護者のリフレッシュと情報交換の場です。申込みは不要で、途中での入退室も可能です。介護をしている人、介護に関心のある人など、お気軽にご参加ください。

	日時	場所	問い合わせ
介護者のつどい	11月8日(土) 午前10時30分～正午	ニチイケアセンター東明町 (東明町14-11) 相談室	安祥福祉センター ☎77-3214
	11月13日(木) 午後1時30分～3時	中部福祉センター 多目的室	中部福祉センター ☎76-0090
	11月19日(水) 午後2時～3時30分	作野福祉センター 集会室	作野福祉センター ☎72-7570
	11月20日(木) 午後1時30分～3時	南部公民館 和室	明祥地区社協 ☎92-3641
介護者おしゃべりサロン	11月1日(土) 午後1時～3時30分	社会福祉会館 集会室	ボランティアセンター ☎77-2941

※介護者おしゃべりサロンは当事者による自主グループです。

### 高齢者疑似体験 スタッフ養成講座

「おじいさん、おばあさんになるってどんなこと？」ということ、手足に重りを付けたり、特製ゴーグルで視界を悪くしたり、高齢者の身体を疑似体験するためのボランティアスタッフを養成します。主に小中学校の福祉学習の現場で活動しています。

子どもたちにお年寄りを大切にする心を伝えるボランティアと一緒にしてみませんか？



**日時**▼11月13日(木)、20日(木)、27日(木)  
(全3回)  
午後1時30分～3時30分  
**場所**▼社会福祉会館 3階 会議室  
**対象**▼福祉や教育に関心のある人  
**定員**▼20名(先着順)  
**参加費**▼3000円(保険料として)  
**主催**▼高齢者疑似体験指導サークル  
『たけつま』  
**申込み・問い合わせ**▼  
ボランティアセンター

☎(77)2941



10月1日から4月30日までの福祉センターのお風呂の入浴時間は午前10時から午後3時までです。お間違えのないようお願いします！

