



社会福祉法人 堺市社会福祉協議会 中区事務所
 〒599-8236 堺市中区深井沢町2470番地7(堺市中区役所2階) E-mail naka@sakai-syakyo.net
 ■地域活動推進係 TEL:072-270-4066 FAX:072-270-4088
 ■中基幹型包括支援センター TEL:072-270-8268 FAX:072-270-8288
 ■ブログサイト [中区事務所 ブログ](#) [検索](#)

高齢者の『集える場』づくりを応援しています!

皆さんご存じですか?週1回以上何らかの活動へ参加している高齢者とそうでない高齢者を比べると、不健康になるリスクが3倍違うと言われています。(「高齢者の安定した地域住民に関する生活行動実態調査報告」)

そこで、社会福祉協議会では、『介護予防』と『生活支援』を積極的に行うことで、健康寿命を延ばす取り組みを応援しています。その一つに高齢者の『集える場』づくりがあります。

『まちの身近な集える場』

事例集発行



社協ホームページからもダウンロードできます。

事例紹介

～施設の空きスペースを活用した多世代交流の場～

施設で使っていない空間を地域のために開放し、地域とともに高齢者や小学生が気軽に参加できる活動を展開。社協職員は、このような多様な主体者を「つなぐ」ことで、活動が取り組みやすくなるようコーディネートしています。



場 所：施設空きスペース
 人員協力：地域ボランティア/大学生/元教員ボランティア
 寄 付：地元企業からお米や野菜・漬物など
 広報協力：小学校

まずは自身をチェック!

- 1) 週1回以上、外出していない
- 2) 昨年と比べ外出機会が減った
- 3) 家族や友人の相談にのっていない
- 4) 椅子から何も使わずに立てない
- 5) 毎日15分間続けて歩いていない
- 6) この1年で転んだことがある
- 7) 転倒に対する不安がある
- 8) お茶や汁物で、むせる
- 9) 毎日の生活に充実感がない
- 10) 自分が役に立つ人間だと思わない

上記、3項目以上にチェックがつけば不健康になるリスクが高くなっています(参考:厚生労働省作成「基本チェックリスト」)

ポイント
 予防のポイント
 あるく(身体活動) 適度な運動で筋肉などの衰えを予防
 しゃべる(社会参加) 「集う」「ボランティア活動」など積極的に社会との関わりを持つ
 たべる(食生活・口腔機能) 低栄養にならないためにバランスよくしっかり食べる

認知症のこと本当に知っていますか?

～みんなで認知症の方をやさしく見守る応援団に～

認知症セミナー・
 相談会の開催
 (ステップアップ講座を兼ねています)

開催日時：平成29年10月12日(木)午後1時30分～3時30分
 場 所：中区役所内 2階 201・202会議室
 講 師：阪南病院 土井医師(個別相談あり)
 対 象 者：中区住民・認知症サポーター(先着60名)
 場 切：平成29年10月5日

ぜひご参加
 ください。



厚労省推計では、認知症(軽度の認知障害を含む)の方が、向こう三軒両隣に一人はいると言われています。認知症になりたくないという思いは、皆さん同じですが、認知症になる可能性は誰にでもあります。私たちは認知症のことを怖がったり、無関心にならずに、正しく理解し、やさしく、さりげなく、見守っていただけの方を増やしていきたいと思ひます。

このような方が身近にいらしゃれば、住み慣れた中區で安心して住み続けることができます。また、認知症のご本人はもとより、介護をしているご家族への理解もとても重要です。

※問い合わせ:中基幹型包括支援センター TEL:072(270)8268