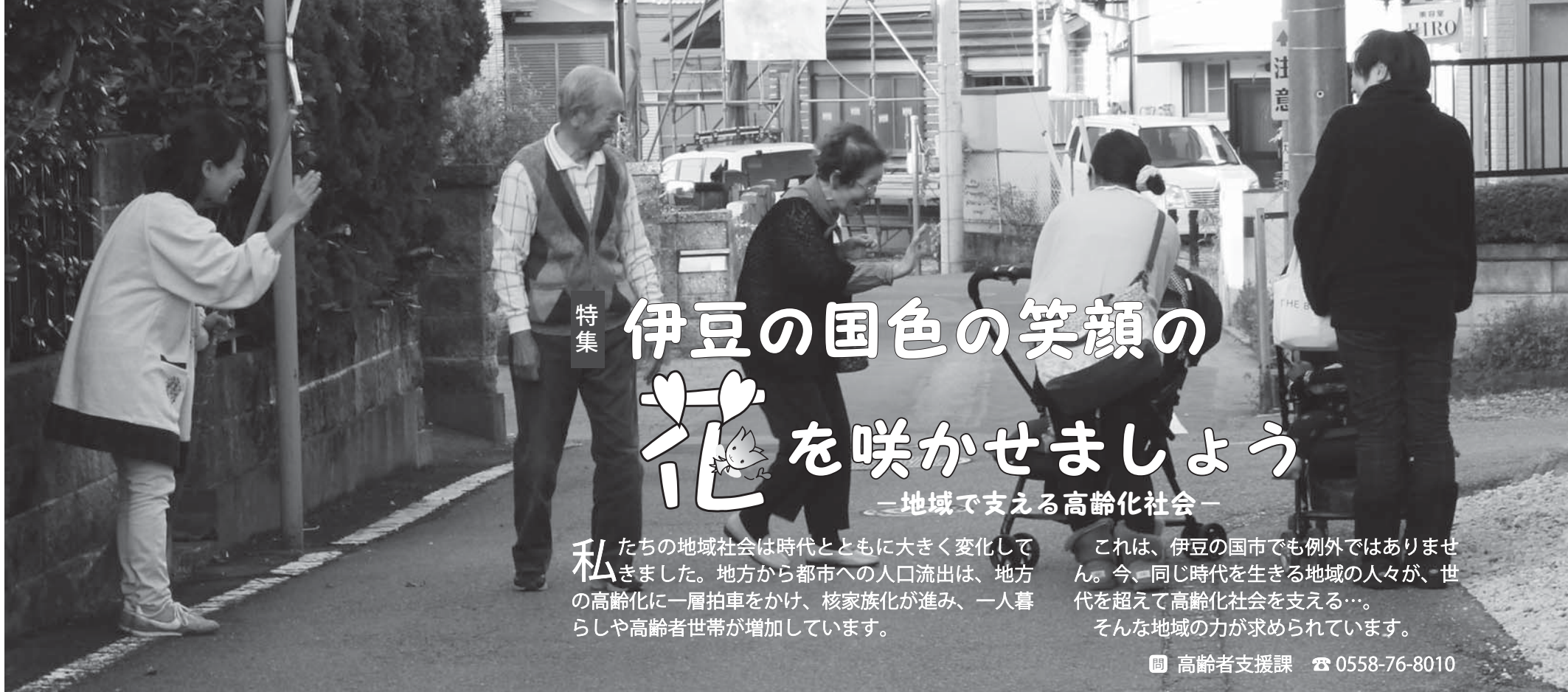




特集

伊豆の国色の笑顔の花を咲かせましょう

— 地域で支える高齢化社会 —

私たちの地域社会は時代とともに大きく変化してきました。地方から都市への人口流出は、地方の高齢化に一層拍車をかけ、核家族化が進み、一人暮らしや高齢者世帯が増加しています。

これは、伊豆の国市でも例外ではありません。今、同じ時代を生きる地域の人々が、世代を超えて高齢化社会を支える…。そんな地域の力が求められています。

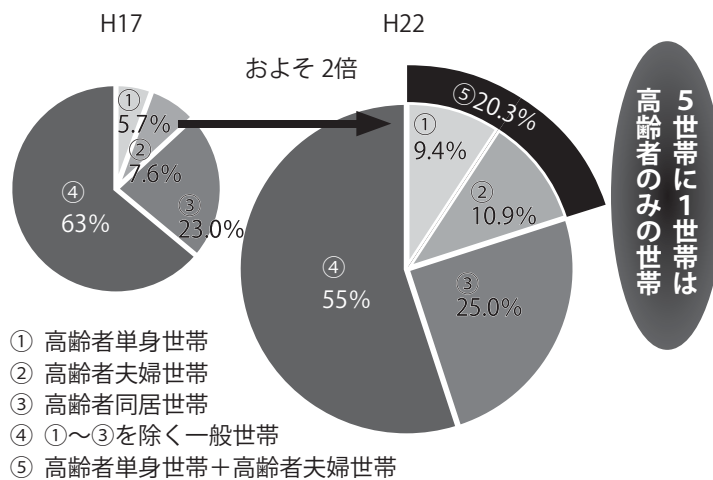
☎ 高齢者支援課 ☎ 0558-76-8010

高齢者単身世帯 ここ5年で2倍

高齢化が進むと、比例して増加する

が高齢者世帯。高齢者世帯の増加数は著しく、特に単身の高齢者世帯はここ5年でおおよそ2倍近い増加となっています。

また、高齢者単身世帯の割合と高齢者夫婦世帯の割合を合わせると20%を超え、5世帯に1つは高齢者のみの世帯になります。



第1章 土に触れる現実



花を育てるのに必要な土。自分の手で直接触れることで状態がわかります。高齢化を地域で支えるために、まずは現状を把握しましょう。

3年後には

3.5人に1人が65歳以上

10月1日現在、市の人口は5万170人、そのうち65歳以上は1万3,369人、高齢化率は26.65%です。今後、団塊の世代が65歳を迎える3年後には、3.5人に1人が65歳以上になると推測されます。

一年ごとに1%以上も高齢化率が上がる『超高齢化社会』は、少子化問題も相まって過去に例のない急激なペースで進んでいます。

私たちは、その現実を目をそろすことなく、今の、そしてこれからの社会を見つめていかなくてはなりません。

アンケートからみる現実

不安に思うのは

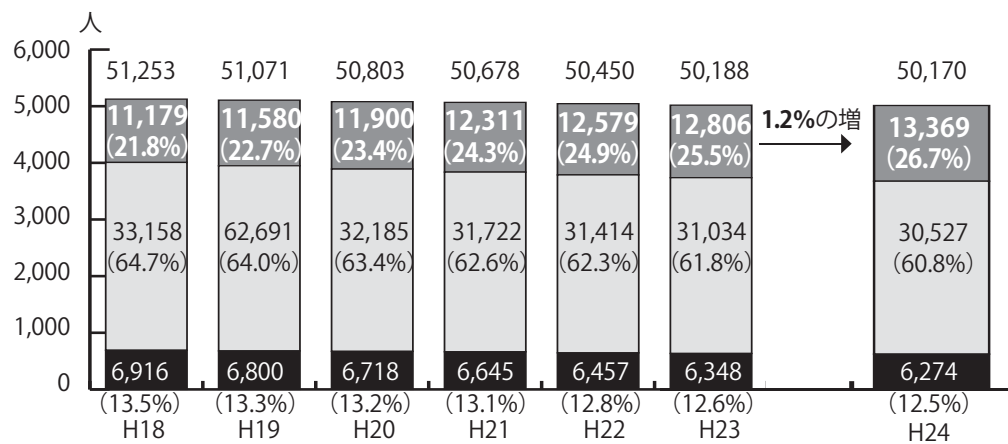
自分の健康のこと

日常生活の中で、高齢者が抱える心配や悩みの一環は『自分の健康のこと』、次いで『家族の健康のこと』が上位を占めています。また、近年の防災意識への高まりもあり、『地震や風水害など災害時の対応のこと』への不安を感じています。

今後やってみたいと思うことでは、『趣味の活動』という回答が多く、次いで『特にない』となっています。これは、年齢を重ねるに伴い、物事に対する意欲が低下していることが考えられます。

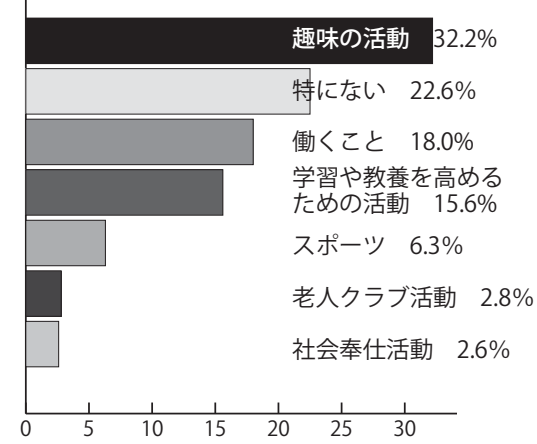
これら『日常生活の不安』を解消する方法の一つとして、高齢者が『今後やってみたいこと』を実現する環境を整えることがあげられます。そのために、市や地区では、どのような活動があるのかなどの情報を、積極的に高齢者に伝えていかなければなりません。

■年齢3区分別人口の推移

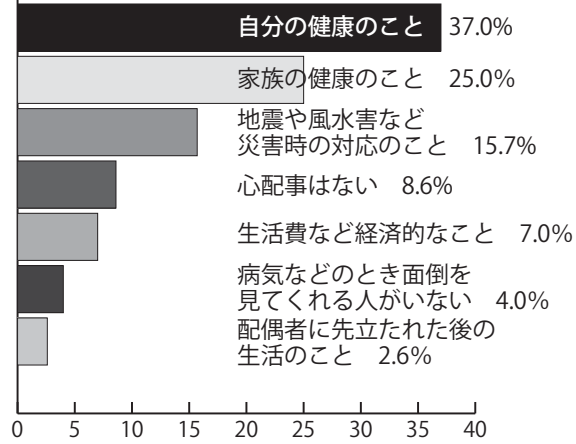


資料：住民基本台帳
(各年10月1日現在、
外国人登録数含む)

■今後やってみたいと思うこと



■心配や悩みごと



アンケート
高齢者一般3,000人および要支援・要介護認定者600人をランダム抽出。有効回収率は、高齢者一般51.8%、要支援・介護認定者48.0%。

第2章 栄養を注ぐ つなぐ



高齢者にとって趣味などの活動の場は『生きがい』につながります。地域の支えや趣味の教室などで、高齢者に栄養を注ぎ、豊かな心を育てる手助けをしましょう。

自然と笑顔になる

異世代交流

園 見たちと地区サロン参加者が、歌やゲームなどを通じて交流を深め、介護予防の一環としての生きがいづくりなど図っています。

平成21年度から始まったこの交流は、今年度で3年目を迎えます。今年度は、田京地区サロンが私立慈恩保育園と、みどり地区サロンが市立富士美幼稚園の園児と交流を深めました。



私たちが支えます

認知症サポーター

高 齢者に多い『認知症』。認知症は本人のみならず、家族をはじめ周りの人にも大きな影響を及ぼします。認知症を理解し、認知症になっても安心して暮らせる地域づくりの実現に向けて、地域で支えていくことを目的に、市では中学生にも『認知症サポーター養成講座』を開催しています。

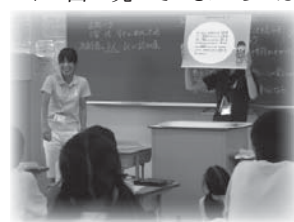


認知症サポーターの葦山中学生

認 知症のことを理解し、みんなで住みやすいまちを作りたい。

自分の祖父母が認知症になったら、家族で1番の理解者になってあげたい。

身近にできることばかり。優しさがあれば、誰でもサポートすることができる。



互 いにとって、とても刺激になる素晴らしい機会。子どもたちはお年寄りから優しさや温もりを、お年寄りは子どもたちから元気をもらうことができる。

子どもの笑顔を見ると、誰もが自然とニコッとする。子どもたちはもちろん、地区でお年寄りに会ったら、積極的に声をかけてあげてほしい。



地区サロンと交流を行った慈恩保育園の土山園長先生

ちょっと耳より情報

事業名	内容	問合せ	事業名	内容	問合せ
よいとこ教室	膝痛・腰痛予防体操や脳の活性化のためのレクリエーションを含んだ教室です。	高齢者支援課 ☎ 0558-76-8010	緑化推進と介護予防	仲間と緑化と地域づくりを勧めます。土に触れることは認知症予防にもつながります。	環境衛生課 ☎ 055-949-6804
楽だら教室	『お口の体操』『転倒予防体操』『大腰筋体操』など、いつまでも自分らしく暮らすための教室です。		葦山反射炉世界遺産推進出前講座	葦山反射炉の価値や登録に向けた進捗状況を学ぶことができます。	世界遺産推進課 ☎ 055-948-1425
救急医療情報キットの配布	緊急時に必要な情報を保管するためのキット(容器)※を配布します。	高齢者支援課 ☎ 0558-76-8011	簡単なゴミの分別出前講座	伊豆の国市のごみの分別方法を勉強します。	環境衛生課 ☎ 055-949-6805
おはようサービス(在宅福祉サービス)	1人暮らし、または高齢者だけの世帯などに、乳酸飲料を配達し、安否確認をします。(自己負担なし)	※障がい者用のキットは、障がい福祉課へ ☎ 0558-76-8007	歯周病予防出前講座	いつまでも自分の歯で食べる秘けつを勉強します。	健康づくり課 ☎ 055-949-6820
			老人クラブ活動	地域で生活する高齢者のための活動・仲間づくりの組織です。	社会福祉協議会 ☎ 055-949-5818

仲間と一緒に笑いあえる場

地区サロン

地 区のボランティアと高齢者が、協働で内容を企画し共に運営していく『楽しい仲間づくりの活動』。互いに生きがいを持って健康生活を送る、もっとも身近な場として30地区の『公民館』などで開催しています。



大北サロンの`回覧、これも地区サロンの一つ



富士見地区サロンを運営するボランティアの皆さん
代表：岡本徳子さん(中央)

立 ち上げからおよそ1年。最初は不安でしたが、最近は皆さんに笑顔が増えて、私自身も楽しく参加しています。もっと多くの人に参加してもらい、介護が必要ないくらい、元気な高齢者を増やしていきたいですね。



守木地区サロンを運営するボランティアの皆さん
代表：浅井恵美さん(中央)

「来るのが楽しい」と、言ってもらえることが何よりうれしいですね。守木のサロンと言えば銭太鼓。上達することがみんなの励みになっています。引きこもりの人も、ぜひ来て、元気になってほしい。

そこにあるのは笑顔という花



Interview

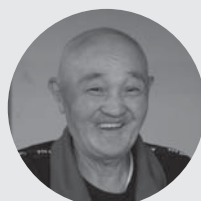
地区サロン参加者に聞きました



友達がたくさん
増えました

榊原英子さん(富士見)

一人暮らしなので、このサロンがとても楽しみ。サロンのおかげで友達がたくさん増え、一緒に他の教室にも参加したりしています。もっと若い人たちと交流してみたい。



おかげで楽しみが
一つ増えた

鳴海勝衛さん(富士見)

最初は戸惑いがあったけど、通えば通うほど、このサロンが楽しくなる。おかげで楽しみが一つ増えた。

学校帰りの子どもたちから声をかけてもらうのはやっぱりうれしいね。



新しい仲間と
出会えるのも楽しみ

稲葉久子さん(守木)

会を運営してくれるボランティアの皆さんには“感謝”の一言。休むと損した気分になるほど魅力的で楽しい。

新しい仲間と出会って、楽しいお話を聞くのも刺激的でおもしろいですね。

サロンの日が
待ち遠しい

左から
梶 敏子さん(守木)
鈴木ゆくさん(守木)
東 いくさん(守木)



頭も体も使って、とにかく楽しい時間を過ごしています。月に1度の開催日が待ち遠しい。ボランティアさんに負けないくらい元気に参加しています。気の合う仲間とお話しできて楽しいです。

第3章

水を注ぐ 見守る



花を育てるのに一番重要な水。
高齢者を見守るための『水』の役割は、皆さんの温かい『見守り』
かもしれません。

『さりげない見守り』が お互いの安心感を生む

近年、周りの人が気付かない間に、一人暮らしの高齢者が孤立死する悲しい事件が増えていきます。高齢者の一人暮らしは、突然の病気やけがなど、何かあったときに対応が遅れる心配を抱えています。また、悪質な訪問販売や虐待の被害による問題も起きています。

付き合いをしていなかったり、助けを求めなかったりすれば、誰にも気づかれないままになってしまいうこともあります。

地域の皆さんが日常生活や仕事の中で、あいさつなどを通じてさりげなく高齢者に接し、見守っていくことの重要性が高まっています。

しかし、こうした問題が起こっても、高齢者が近所

人は誰でも一人では生きていきません。そして誰でも例外なく年齢を重ねていきます。高齢者が安心した生活を送るためには、本人や家族はもちろんですが、『ご近所さん』の力はとても大きく、高齢者の活力の源になっているといっても過言ではありません。

年齢が高くなり、身体が不自由になってくると、高齢者の外出先は、自宅周辺が中心になります。そんな時、ご近所さんからのあいさつや声掛けなどの『さりげない見守り』は、高齢者に安心を与え、『明日も外に出てみよう』という気持ちにつながります。

今、地域を考えること：私たちが一人ひとりの課題です。私たちが一人ひとりの温かい『見守り』というシャワーを注ぎ、伊豆の国色の1万3千個の笑顔の花を咲かせましょう。

『あれっ？』

『おかしいな？』

小さな『気づき』が
とても大切です



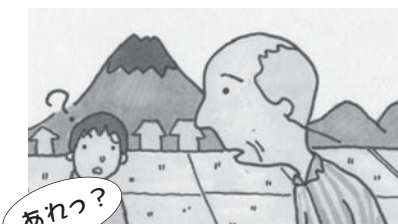
郵便物や新聞が郵便受けに
たまっている



家を訪ねても、
顔を出してくれない



最近、外出している姿を
見かけなくなった



服装が不自然なまま
外出している



見慣れない人が
家に入り出すようになった

『何かおかしいな？』
と思ったら…

高齢者に気がかりなことを感じた
ら、地域包括支援センターへご
連絡ください。連絡を受けた支援セン
ターは、高齢者の様子を確認し、必要
な支援やサービスを行って高齢者を支
えます。

地域包括支援センターとは
高齢者の皆さんが住み慣れた
まちで安心して暮らし続ける
ように、介護、福祉、健康、医療
など、さまざまな面から支える
機関で、市が設置しています。

センター名・電話番号	担当地域
伊豆の国市 北部地域包括支援 センター ☎ 055-949-9213	北江間、南江間、葦山葦山、 葦山金谷、葦山山木、葦山多田、 奈古谷、長崎、原木、四日町、 寺家、中條、南條、中、内中 および葦山土手和田
伊豆の国市 南部地域包括支援 センター ☎ 0558-76-8010	堀之上、古奈、天野、長岡、小坂、 富士見、長瀬、戸沢、花坂、大仁、 吉田、中島、神島、三福、田京、 御門、白山堂、守木、宗光寺、 田中山、立花、下畑、浮橋、 田原野および長者原

※地域名は大字で表記

富士見サロンの皆さん