



第23回 健康と福祉のつどい

～このまちで安心して暮らしつつづけるために～

日時：令和2年3月28日（土）9:40～15:30

会場：あびこ市民プラザ（あびこショッピングプラザ 3F）

入場無料



講演①

定員 200名
要約筆記あり

会場：ホール 10:00～11:30

『運動で健康寿命を延ばそう』

～自立した生活を送るための体づくり～

名戸ヶ谷あびこ病院リハビリテーション科長 **若松 卓** 先生

（理学療法士）



講演②

会場：ホール 14:30～15:30

『終活のおはなし』

～相続・お墓・葬儀の概要～アビコセレモア **湯浅 功教** 様

参加者にエンディングノート
差しあげます！（100部限定）

ホール

9:15～15:30

- 9:15 開場
- 9:40～10:00 開会式
- 10:00～11:30 講演①
- 11:30～12:00 パネル展示の紹介
- 休憩
- 12:30～13:00 ダンス
- 13:00～14:00 笑いヨガ
- 14:00～14:30 フラダンス
- 14:30～15:30 講演②



第一会議室

12:00～15:30

- ・健康相談
- ・血管年齢測定
（先着 70名）
- ・骨健康測定
（先着 70名）
- ・頭の元気度測定
（先着 30名）

9:15より受付にて
整理券を配布します



サロン

福祉団体の即売会 9:40～15:30 / パネル展示 9:40～15:30

主催：我孫子北地区社会福祉協議会
我孫子市社会福祉協議会
我孫子市

お問い合わせ：我孫子北地区社会福祉協議会
TEL / FAX : 04-7165-3434
メールアドレス：kita@abiko-shakyo.com

北地区社協だより

～布施・久寺家・つくし野・並木・我孫子・根戸～



発行 令和2年2月1日
我孫子北地区社会福祉協議会
編集・制作 広報調査部会
問い合わせ：平日9時～16時

〒270-1164 我孫子市つくし野 3-22-2-204
我孫子ビレジ・ショッピングセンター2F
<TEL・FAX>04-7165-3434 <e-mail>kita@abiko-shakyo.com
<ホームページ> <http://kita.abiko-shakyo.com/>
<ブログ> <http://kita-blog.webnode.jp/>

◆◆◆ご挨拶 ～『令福の和をつなげたし ねずみ算』～

我孫子北地区社会福祉協議会 会長 **柏崎 房男**



五輪(オリンピック)の輪、
令和の和、絆の環。ねずみ
算。様々な“わ”がねずみ
算のように繋がりに続き、良
い年・地域になる事を願っ
ております。

我孫子北地区社会福祉協
議会、本年もどうぞ宜しく

お願い申し上げます。

先日、あるベストセラーになった本を読みまし
た。その本は「妻のトリセツ」。

女性が今まで以上に元気で強くなっているのに
対して、元気を失っている男性に向けた応援本
のようですが、受け止め方によっては女性のた
めの男性操縦法になるかもしれません。(笑い)

この本の中に、「男性脳」と「女性脳」という
のがあります。

問題に対して同感を求める「女性脳」に対し
て、問題の解決策を探る「男性脳」。

女性に対して言うてはならない言葉があ
るそうです。

『言われればやったのに！！』
直接的な結論を急ぐ「男性脳」に対し
て『言う前にこっちの気持ちを察して、行動
してよ！』

「女性脳」の違いです。

男性の皆様、お心あたりはありませ
んか？(笑い)

そう言えば、思いやりが大切な介護職や
ボランティア活動に女性が多いのですが、
なぜか北地区社協だけは例外で女性の委員
さんが少ないのです。

女性の皆様、ぜひ我孫子北地区社協の委
員になって、地域に思いやりの環を拓け
ませんか。

もちろん、男性も大歓迎ですよ。
一緒に楽しく活動しましょう。
どうぞ宜しくお願いいたします。

☆令和2年3月28日(土)恒例の「第23回健康と福祉のつどい」開催！

(詳細は4ページ参照)

◆1件の匿名の方と「誕生日ありがとうの会」から北地区社協への寄付金のご協力を
いただきました。有難うございました。
当社協の諸活動に有意義に活用させていただきます。



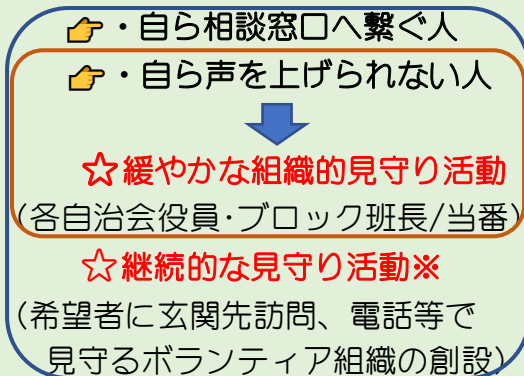
以下は一つの考えを提示させていただいたものです。『ささえ合い活動』の在り方は多様な考え方があると思います。以下を参考にいただき皆様の活発な意見交換と積極的な取り組みをお願いします。

◆繋ぐためのネットワークづくり

※☆印は取り組みの方向(案)

〔(I) 繋ぐためのネットワークを創ろう!〕

『我が困りごと』



『繋ぐ先』

①【高齢者なんでも相談室】
ほか

②【民生・児童委員】

⇒・住民に一番近い組織である自治会などが担うことが望ましい。専門窓口へ繋ぐことが目的。

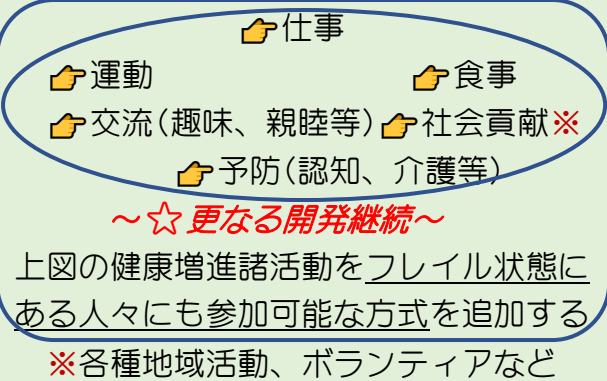
⇒・ボランティアのフレンドネットや見守り隊など

☆※CSW 的専門ボランティアの育成・組織化
(引きこもり等の難しい見守りに対応)

◆自立/頑健(健康)状態の高齢者およびフレイル(虚弱)な状態の高齢者

〔(II) 既に多くの健康増進諸活動があるが、もっと増やそう!〕 [特に65歳以上の高齢者]

自己実現と健康寿命を伸ばす



フレイル(虚弱)状態から健康へ戻す

☆フレイル健診の導入・活用など

☆すこやかアドバイザー(仮称)制度の導入(健診結果に基づき本人の希望と効果に合わせて適切な諸活動を斡旋するもの)

☆誰もが参加し易いように諸活動の照会・検索システムの導入など

☆公共施設利用団体の活動状況を確認し施設利用の効率化を図る

◆要介護/障害の状態の高齢者 [(III) 自らの目でサービス内容を見よう!]

主に要支援1, 2を対象とする地域支援事業

- 🏠保険対象となるサービス(市の負担)
 - ①訪問型サービス(ホームヘルパーの身体・生活介護(食事や掃除等介助))
 - ②通所サービス(食事提供などのデイサービスや機能訓練、レクなど提供)
- 🏠ボランティア団体などが保険とは別に会食、体操、レク、生活支援サービス、サロン、暮らしサポートなどの低廉なサービス提供(☆この拡充が必須)。

要介護1～5の介護保険を利用する場合

- 🏠これらは利用者の介護レベルに合わせ専門職の介護要員による多様なサービスがあるが、主に①在宅サービス、②施設サービスなどがある。
- 🏠①在宅は勿論、施設への☆地域住民の支援体制が整えられる事が望ましい。
- ②我々は繋がれた後の状況を確認しつつ
- ☆利用者・家族、従事者、行政への支援を視野に入れて置く必要が有ります。

〔『ささえ合い活動』の目的の一つ〕

☆諸団体が多様な低廉サービスを開発・提供すると保険利用をせずに済み地域支援事業者の市の負担を軽減する。これは当該活動の主な目的の一つです。

☆ケアマネ等の介護従事者の確保とそのための待遇改善等の施策。

☆ケアプラン作成講座などの啓発。

〔当該活動として支援できる分野〕

☆本人(利用者)のために、
☑話し相手、☑イベントの手伝い

☆介護者のために、
☑リフレッシュ支援、☑徘徊探索支援、☑家族・交流・学習会支援

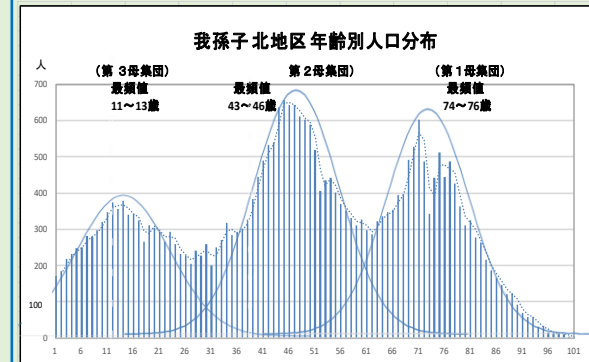
☆介護従事者のために、
☑働き易い環境・待遇の確保など

【文責：広報/Y. A】

見渡せば高齢者ばかり。我が国は2007年に超高齢化社会に突入しました。今では65歳以上の高齢者は約3600万人(人口比28.4%)に上り、2025年には団塊世代がこぞって後期高齢者となり、100歳以上の高齢者が10万人に達する日も間近です。このことは、**高齢者医療、福祉、介護等では従来の制度・仕組みで対応しきれない**ことを語っており、私たちも**その備えと対応を迫られている**ことはご存じの通りです。

私たちの住む「我孫子北地区」(布施・久寺家・つくし野・並木・我孫子・根戸)は、高度経済成長期以降、大都市へ人口集中が進んだ1970年代に、この地に移転して来られた方々を中心に発展してきました。事実、我孫子市への人口流入は、1970年から約10年間がピークで毎年約10,000人が転入しています。

このグラフは、**我孫子北地区住民の年齢構成**をみたものです。(2018年4月:約31,600人の状況)



このグラフを読み解くと、**第1母集団(約10,400人)**は、都心への通勤圏にあるこの地へ壮年期に移住して来られた方々が大半で、多くの方は既に現役を退かれ、その老後の生活スタイルは様々です。**第2母集団(約12,700人)**は、第1母集団のご子息等を中心に今が働き盛りの方々から退職時期を間近に控えている方まで含まれます。**地域を支える側として期待されている**方々です。**第3母集団(約8,500人)**は、これからの活躍が期待される若い世代ですが、その割合は生産年齢人口の減少と同様に低下傾向にあります。

我孫子市社会福祉協議会が実施した2016年度調査によると、我孫子市での生活が31年以上の住民が約58%と**定住化が進む一方で、独居または夫婦のみのご家庭が増え続け、約56%と過半数を超えています。****小家族化と高年齢化の進行により、日常生活での不自由や制約は日々増している**ものと懸念されます。これらから**地域が抱える重要な福祉課題**は、(1)高齢者や周囲の手助けを必要としている方々が、これからは健康で自立した生活ができるよう、如何に支援できるか?(2)現役世代の方々が、どのような形で「ささえ合い」活動に参加できるか…等々を一緒に考え、**「ささえ合い」を実行に移すこと**でしょう!

今、お住いの団地、自治会、町会など身近に、ご家族のケア・介護、子育て、買い物などでご不自由されている方はおられませんか? 老々介護、独居・孤立、歩行難、認知・判断力の低下などで不安な毎日を過ごされている方を見かけませんか?

「身の回りの問題」には、個人やご家庭内だけでは対処できないことも多くあります。支援して欲しくても、それを声に出せない方も多くおられます。**「自助」**だけで頑張り続けるには限界があり、**「公助」**に大きな期待を寄せるのも今や非現実的です。それ故、**「地域のつながり」**、**「ささえ合い」**が、今、私たちは強く求められているのです。

これはあなたご自身、ご家族、隣人が直面する現実の問題です。遠い他国のことではありません。ご縁があって我孫子北地区で生活する私たちです。**地縁や血縁を越え、日常生活での困りごとは、地域で見守り、ささえ合って、いつまでも安心して住み続けられるまちづくりを目指したい**と思います。

貴方も「ささえ合い」活動に参加しませんか!

当協議会の委員の80%超は、ボランティア活動には初めての参加ですが、多くの人と出会い、仲間になり、交流の輪が広がり笑顔で活動されています。一人でも多くの方が、**北地区社会福祉協議会の活動に参加**して戴けますよう、お待ちしております。お問い合わせ先: 我孫子北地区 社会福祉協議会 04-7165-3434