



輝くシニアの元気のひけつ

～社会参加から始める介護予防～

市内には、今までの経験や趣味の活動を生かして、さまざまな地域活動に参加している、生き生きとしたシニアがたくさんいます。元気に自立した生活を続けていくためには、健康なうちから介護予防に取り組むことが大切です。そのひとつの方法が、ボランティアとして意欲的に活動することです。家族や仲間と一緒に楽しく社会参加を始めましょう。

☎長寿介護課 34・3288

元気なシニアがいっぱい

静岡県では、独自に「お達者度」を算出し公表しています。これは、要介護度2以上でない状態を「自立している（お達者である）」とし、65歳から元気で自立して暮らせる期間を数値化したものです。

平成28年8月に公表された、平成25年のお達者度で、島田市は男性が17・87年（県下11位）、女性が21・35年（県下6位）。これは、男性は約83歳まで、女性は約87歳まで、まだまだ元気に生活している計算になります。市では、さらなる健康長寿を目指し、シニアの生きがいと地域をつなぐ取り組みを進めています。

【平成25年「お達者度」の状況】

性別	島田市	県平均
男性	17・87年	17・64年
女性	21・35年	20・92年

INTERVIEW



居場所ボランティア
にしむら じゅんいち
西村 純一さん

癒しの場をもっと広げたい

居場所を始めたのは、近所で暮らす高齢者の「介護がいらない人が集まれる場所があれば」という声でした。定年退職をきっかけに友人たちと声を掛け合い、今年4月から西向集会所（川根町家山）で週1回、居場所「ちやのみ」を開所しています。普段独りで家に居る人が多いので、おしゃべりする場ができた、喜んでもらっています。

地

元自治会には、場所の提供など多くの協力をいただいています。応援してくれる地域とのつながりは大事ですね。スタッフも、知識・経験・資格を生かして、参加者に楽しんで帰ってもらえるよう工夫しています。自分たちも老後に遊びに行けるような場所になるよう、元気なうちから活動を続け、仲間を増やしていきたいです。

新しい「支え合い・助け合い」のカタチ

昨年度から開始した市独自の「おでかけデイサービス」。
利用者またはボランティアとして気軽に参加し、支え合っ
て、それぞれの介護予防につなげています。



認定者以外も利用可能な支援

市では「介護予防・生活支援サー
ビス」のひとつとして、「おでかけ
デイサービス」（通所型サービス）
を市内5カ所の介護サービス事業
所で行っています。心身機能の維持
向上や介護予防のため、体操やレク
リエーション、趣味の活動などを実
施。要支援認定者だけでなく、基本
チェックリストを記入して「介護予
防・生活支援サービス事業対象者」
に該当した人も利用できます。

日常生活に不安があり、サービスの
利用を考えている人は、最寄りの
高齢者あんしんセンター（地域包括
支援センター）へ、ご相談ください。

【おでかけデイサービス】

対象／要支援1・2の認定を受けた
人、または介護予防・生活支援サー
ビス事業対象者（65歳以上で、基
本チェックリストに該当した人）

利用回数／週1～2回

※あんしんセンターの作成する「ケ
アプラン」に基づき利用可能。
利用料（月額）

自己負担 割合	自己負担	
	週1回	週2回
1割	1300円	2600円
2割	2600円	5200円

※自己負担割合は、「負担割合証」
に記載。

※食費・日常生活費は、自己負担。



利用者が昼食の配膳をお手伝い

施設では、利用者同士が日常生活
を助け合ったり、得意なことを教え
合ったりして過ごしています。ここ
では、シニアボランティアも活動に
参加することができ、楽しく交流を
深めています。生活の中で役割を担
うことは、「やりがい」につながり、
シニアの元気のもとになっています。
人と会い何気ない話をするだけ
でも刺激となります。お出掛け気分
で、気軽にお越しください。

刺激し合える仲間づくり

実施場所／第2緑がわ虹（河原二丁
目）、おでかけデイサービスあす
か（中河町）、デイサービスとま
と金谷（金谷天王町）、おでかけ
デイちゃの実（金谷猪土居）、コ
ミュニティーケア笹間渡（川根町
笹間渡）
※施設までの送迎あり（事業所によ
り送迎地域が異なります）。

INTERVIEW



おでかけデイサービスあすか
曾根 節子さん

協働することで生き生きと

体 操や散歩、手工芸など、こ
こでは体や指先を動かす内
容を多く取り入れ、利用者自身
にやりたいことを選んでもらっ
ています。利用者が自立し、健
康でいられるよう、スタッフは
できるだけ見守り、自発的に動
いてもらうことを大事にしてい
ます。皆さん友達も増え、誘い
合わせて来てくれます。配膳や
作品の展示などをお願いすると、
一緒に生き生きと手伝ってくれ
ますよ。

先日、紙芝居ボランティアが

来てくださり、皆さんには
昔話など懐かしい演目が好評で
した。こころは、利用者にとって「社
交の場」。盛り上げてくれる人が
いると、みんな元気になります
ね。今後は、手工芸などを教え
てくれるシニアボランティアさ
んが増えるとうれしいです。

シニアが担う地域の憩いの場

住民やボランティア、関係機関などが相互に連携・協力し、地域における支え合いの体制づくりが進められています。そのひとつが、地域の社交場「居場所」です。

気軽に集える憩いの場

公民館などでは、元氣なシニアが参加する住民組織やボランティア団体が主体となり、多くの「居場所」が開設されています。居場所は「いつでも・誰でも・自由に」立ち寄ることができる地域交流の場。おしゃべりをしてのんびり過ごしたり、折り紙・囲碁など趣味や特技を披露し教え合ったりと、さまざまな活動が行われています。

「居場所」から始める社会参加

「地域を元気にしたい」「今までの経験を生かしたい」といった地域住民の声から始まっている居場所づくり。自分の能力や経験を生かす場があることで、自信を持つことができ、家から外へ出るきっかけになります。多世代の人と触れ合うことが刺激となり、シニアの介護予防にもつながっています。

参加する高齢者は「利用者」であり、「運営の担い手」でもあります。誰かに頼られ、教えることは「生きがい」となり、認知症予防に役立ちます。また、支え合える温かい関係は、地域も活性化していきます。まずは、自分の好きなことや興味のあることから始めてみましょう。

市では、居場所の開設に対して、助成を行っています。お気軽に長寿介護課へ、ご相談ください。



子どもたちと楽しむ折り紙や塗り絵
(居場所づくり in 金谷)

- 【居場所整備事業費補助制度】
要件／次の条件を満たすこと
- 対象が65歳以上の市民を含む
 - 高齢者が気軽にに行ける場所にある
 - 月2回以上、1回3時間以上開催している
- 補助対象
- 手すりの設置や段差解消などのバリアフリー化の工事費用
 - 机・椅子などの備品購入費用など
- 補助対象／上限20万円
- 申し込み／購入前または工事着工前に、長寿介護課へ
- ※運営費に対する助成は、島田市社会福祉協議会で行っています。詳しくは、社会福祉協議会へお問い合わせください。
- ☎島田市社会福祉協議会
35・6244

INTERVIEW



中溝町老人会 会長
田中 文子さん
たなか ふみこ

気軽に楽しく運動できる

週1回、地域で声を掛け合い、公会堂に集まって「しぞうかடன்伝体操」に取り組んでいます。でん伝体操とは、「でんむくしむし」でお馴染みの「かたつむり」の曲に合わせて、肩やお腹、お尻の筋肉をゆったり刺激する筋力トレーニングです。物を持つ・立つ・歩くといった、日常の動作に必要な筋力をアップすることができる、手軽な運動です。

家

にいと、なかなか体を動かさなけれど、みんなでやるから楽しいですね。おしゃべりしたり、他の運動もしたり。会場が近所だから、気軽に行けて続けられます。中溝町以外では、鍋島の公会堂でも行われています。お勧めの運動ですので、興味のある人（団体）は、長寿介護課へ相談してみてください。

ボランティア活動を始めてみよう

市では、ボランティアの活躍の場を拡充し、元気なシニアライフを応援しています。仲間を作って、支え手として活動しながら、楽しく介護予防に取り組みましょう。



地域でシニアパワーを発揮

「人のために活動したい」「ボランティアを始めてみたい」と考えている元気なシニアが、参加者または運営側として活躍できる場が、市内にはたくさんあります。活動の参考にしてみらえるよう、中学校区ごとに内容や対象者を掲載した「げんきシニアのためのボランティアガイド」（65歳以上対象）を配布しています。

まずは気楽に、自分に合った内容を選び、身近な場所からボランティアに参加してみませんか。自身の介護予防とともに、周囲も元気にしていきましょう。

【活動例】

- ◎ 「地域ふれあいサロン」の実施
- ◎ げんきアップシニアサポーター
- ◎ 図書館ボランティアなど



運動を支援する「げんきアップシニアサポーター」

これが私の 元気のひけつ！

