



## ミニデイサービスでの勉強会

おかざき ゆきとも 岡崎 幸友 准教授 (吉備国際大学社会福祉学科)

高梁市では、高齢になっても住み慣れた地域で安心して暮らすことができる町を目指し、ミニデイサービスを開催しています。

ミニデイサービスでは、自らの健康と生きがいづくりに理解を深め地域の人と共に支え合いながら健康づくりや認知症予防を目的とした、自主的な介護予防活動を行い、地域でいきいきと生活が続けられることを目的としています。また、ボランティアの協力により実施されているため、見守りや支え合うことのできる地域づくりができること、また、アットホームな雰囲気であることも特徴です。



今回は、落合研修会館で開催されたミニデイサービスにお邪魔をしてきました。午前中はハーモニカ演奏や食事などを楽しみ、午後からは勉強会が開催されました。

ミニデイサービスでの勉強会は、仲田永造先生から「高齢者の健康を考える」というお話がありました。

いつまでも健康でいたいのは誰もが望むところですが、自己流の取り組みでは、かえって健康を妨げることがあるようです。そこで、正しい取り組みが重要となります。例えば、死亡原因の第1位はがんなので、積極的にがん検診を受け、ご自身の状態を把握しておくこともその一つです。健康長寿は、予防、検診、生活習慣を見直すことから始まり、最後はどこで生活をしたいか、自分の人生の最後をどう過ごしたいのか、日頃から考えておくことが大切だ、とのお話でした。

仲田先生のお話を聞いた参加者からは、「さらに健康についての意識が高まった」との声が聞かれました。

皆さんも、地域のミニデイに参加してみたいか、自分の人生の最後をどう過ごしたいのか、日頃から考えておくことが大切だ、とのお話でした。

☎ 医療連携課 ☎ (21) 0304

倉敷市	Information
Event	高梁川流域圏の紙面交流

倉敷みらい公園開園5周年記念

～至極の逸品～ **くらしきフェア**

ぼっけーうめえ農マルシェ < 連携開催 >

倉敷市や高梁川流域市町の魅力あふれる地域資源を、県内外に発信する一大イベント！ さまざまな特産品・ご当地グルメ・伝統芸能などが大集合！「ぼっけーうめえ農マルシェ」も連携開催と盛りだくさん！

今回は、倉敷みらい公園開園5周年を記念した民藝展を実施。伝統と新しさを兼ね備えた、普段使いの生活雑貨の良さを感じてください。

その他、子どもたちに人気のご当地キャラクターの集合、各地域の特産品が当たるお楽しみ抽選会と、見て・買って・食べて・体験できる楽しいイベントです。

◆日時…10月2日(日) 午前9時～午後4時(雨天開催)

◆場所…倉敷みらい公園(JR倉敷駅北口)

◆内容

**【老舗・特産品ゾーン】** 倉敷の各地域(倉敷、児島、玉島、つくば、真備・船穂)の老舗・特産品のPRや販売、ご当地グルメ、体験イベントなど

**【高梁川流域ゾーン】** 高梁川流域の市町ごとの特産品・ご当地グルメのPRや販売、観光案内など

**【民藝・体験ゾーン】** 民藝のまち倉敷のPRや民藝品の販売、体験イベントなど

**【魅どころステージ】** 各地域に受け継がれている伝統芸能や、文化的活動を披露

**【ぼっけーうめえ農マルシェゾーン】** 高梁川流域各地の農産品のPRや販売など



☎ 倉敷市商工課くらしき地域資源推進室 ☎ 086(426)3406 / 倉敷市コールセンター ☎ 086(426)3030