

① 生活支援体制整備事業

核家族化やライフスタイルの变化などによって、地域で孤立したり、日常生活の困りごとを抱える高齢者が増えるなど、さまざまな地域の課題が生まれています。

課題を解決するためには、支援や介護が必要になっても、住み慣れた地域で安心して生き生きと暮らすことができるように社会全体で支え合うコミュニティの構築が必要です。

そのため、平成27年度に国の介護保険制度が改正され、生活支援体制整備事業が創設されました。

市は、高梁市社会福祉協議会へ委託し、高梁地域10地区と有漢・成羽・川上・備中4地区の計14地区に分け、「生活支援コーディネーター」を配置し、地域の困りごとを共有しながら、助け合い活動の創出と地域ネットワークの仕組み作りを進めています。

高梁市の生活支援コーディネーター
 第1層(市内全域担当) 市職員1人
 第2層(市内14地区担当) 各地区にコーディネーターを配置(7人)

地域の皆さんと協力して

第2層生活支援コーディネーター



かわはら みのえ
河原真恵さん

生活支援コーディネーターとして、地域へ出向き、各地区でどのような困りごとがあるかを把握し、通いの場の活性化や新たな生活支援づくりを担っています。

「移動手段や通いの場が少ない」などの福祉課題を地域の人たちと共有し、他の生活支援コーディネーターや関係機関と協力しながら、課題の解決に向けた取り組みを行っていきたくと考えていますので、これからもよろしくお願ひします。

体も心も楽しい活動

鶴鳴長寿クラブ代表



にしい じゅんじ
西井二郎さん

鶴鳴長寿クラブは3年前からグループ活動を行っています。事業の存在を知り、自分を含め地域の皆さんの健康につながると思って始めました。

なるべく多くの人が参加して、定期的に運動ができるよう、週に3回の活動を行っています。各回20人程度の参加があり、6代から9代の幅広い年齢層になっています。

体を動かすだけでなく、皆さんの交流の場にもなっていて、生き生きとした生活を過ごすことができていると感じます。

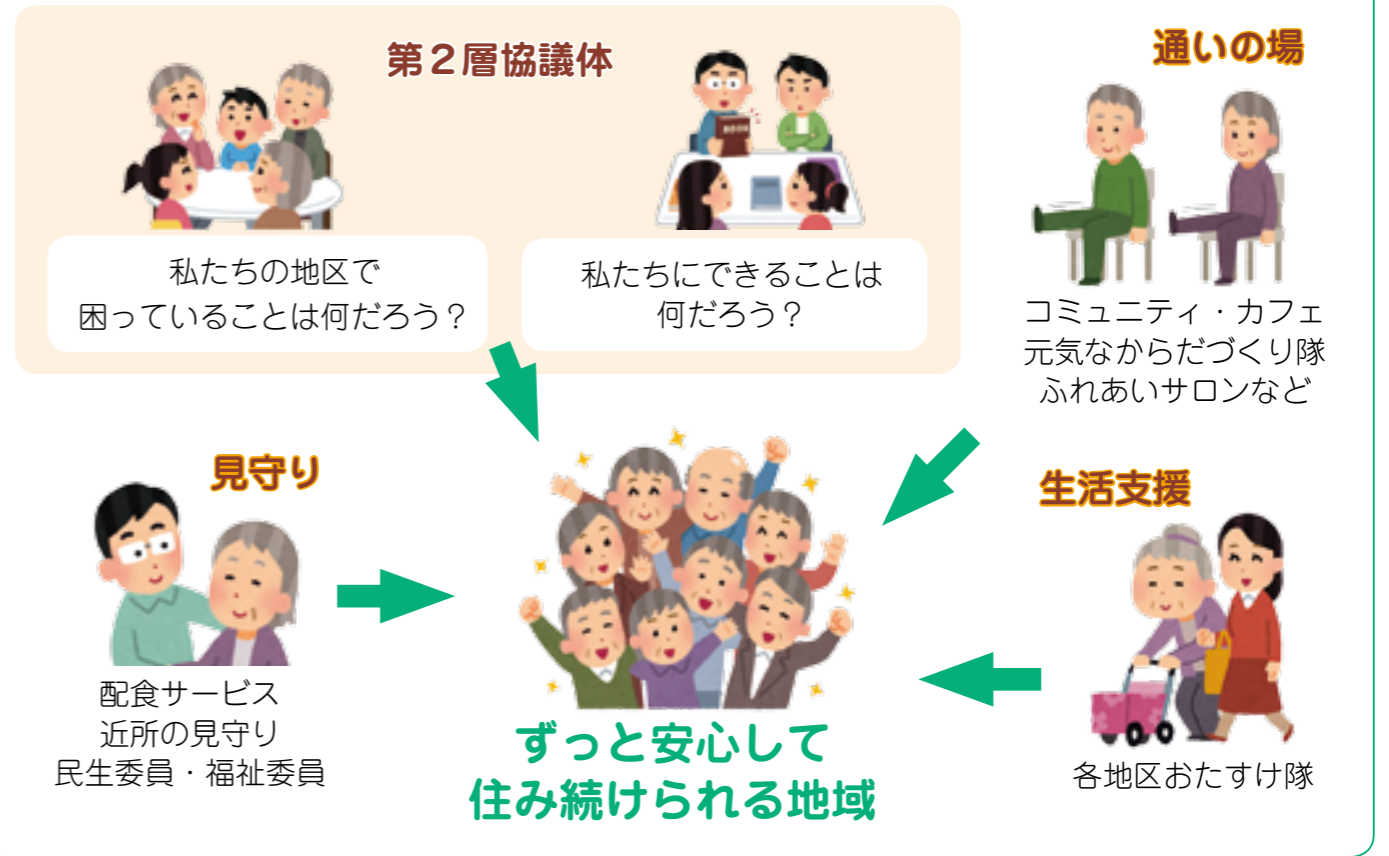
これからもグループ活動により皆さんの健康を手助けしたいと思っています。



鶴鳴長寿クラブの皆さん

② 元気なからだづくり隊事業

市内14地区を核とした支え合い活動の展開



グループ活動の様子

ほろこく茶屋ロコモ隊参加者



ときみつ たえこ
時光多恵子さん

ほろこく茶屋ロコモ隊の活動は毎週行われているので、都合を合わせてできる限り参加するようにしています。初めは、健康のためになればと思って活動に参加しましたが、今では他の参加者と話すことも楽しみの一つになっています。また、地域の情報交換の場にもなっており、とても有意義な活動だと感じています。

食事

白飯などの糖質はほどほどに、タンパク質、カルシウム、ビタミンのバランスを意識して摂取しましょう。



運動

バランス力をつける「片脚立ち」



下肢筋力をつける「スクワット」



「いけない」体をつくりましょう
 簡単に転ばない体づくりのために、筋力だけでなく身体の柔らかさや姿勢を維持するバランス力も大切です。また、バランスの良い食事にも気を配り、生涯自分の足で歩くことができるよう運動しましょう。