第13巻 地域包括支援センター通信

八畝地区『体操の集い』

今回は住民による自主活動、八畝地区『体操の集い』をご紹介します。

1月16日(火)八畝集会所に地域の女性たちが集まってきます。今回は5名の方が集まり、『体操の集い』が始まりました。皆さん各々に体操を楽しむスタイルのこの教室は、終始笑顔が絶えない集まりでした。それでは、読者の皆さんも八畝地区の活動をお楽しみください。

◇この活動はいつから、どこで行われていますか。

◆八畝地区の『体操の集い』は平成18年2月から始まりました。当初は20人くらいの参加者がいて、時間帯も19時から20時に行われていました。20人いた参加者も年々減少して、平成22年には半数となり、参加者の年齢も上がってきたため、参加者同士で話し合って、現在のような昼間に開催する『体操の集い』に変わりました。

今では、毎週火曜日の13時から14時の1時間、ストレッチや体操、脳トレーニングを中心に『体操の集い』は行われています。参加者は5～6名と当初の4分の1程度に減少していますが、皆さん口々に「ベストメンバーが残っているのよ(笑)」と笑顔で答えてくださいました。『体操の集い』のリーダーは、八畝地区のヘルスメイトであり、民生委員でもある信高春代さん。日頃から、健康番組や体操・脳トレーニングの本など様々な方法で運動を学び、アレンジも加えながら皆さんに伝達されています。

◇この活動を始めたきっかけを教えてください。

◆活動を始めるきっかけになったのは、もちろんリーダーの信高春代さんからの「みんなで集まって体操をやってみんかね?」という声かけ!この声かけに賛同してくれた住民同士で集まって始まったのが『体操の集い』です。始めた頃は、集会所の使用料兼電気代として参加者から1回100円を集めていましたが、昨年から参加費無料にして活動しています。

◇この活動のウリを教えてください。

◆参加者皆さんがとても仲良く、集まると話や笑いが絶えませんが、体操を行う1時間は皆さんが真剣に取り組みます。参加者からは、「4月、5月はゼンマイ作業が忙しいため『体操の集い』をお休みにしています。体操を休むと余計に体がしんどうなります。このしんどさを感じると、やっぱり運動を続けんといかんねぇと思います。」という言葉が聞かれます。「この辺は、みんなが農業をしゆうき、体の痛うなるところが一緒で、痛みを分かり合うことができます。痛みや疲れがたまっているところを重点的に伸ばしたり、動かしたりするよう心がけています。」と信高さんはおっしゃいます。気心の知れた仲間同士で作り上げている活動であることが皆さんの言葉の端々から感じとることができ、それがこの『体操の集い』のウリと感じました。

◇この活動を続けていて嬉しかったことを教えてください。

◆現在の参加者は5～6人。参加者は減少したけれども、参加者の笑顔やお話しのパワーは衰えることがありません。何を話しても大声で笑い合う参加者達。例えば、脳トレーニングの最中、間違えないように慎重になっている参加者を見ると「思いっきり間違えなぁいかん!間違えんと笑えんろう。」と周りから温かい言葉が掛けられます。

長年参加されている方からは、「週1回体を動かすことに慣れたら動かさんとおれんなります。体が動きやすうなった。」と実感のこもった感想が聞かされます。それを聞き、リーダーである信高さんは満面の笑みを浮かべます。

1時間の体操を終えると、皆さんの茶話会が始まります。八畝地区・乳イチョウのふもとにある集会所には楽しい笑い声がこだましていました。

(おしまい)

地域包括支援センターへご相談ください

毎日の生活の中で、何か不安なこと、相談したいことはありませんか？
地域包括支援センターは分野を問わない総合相談窓口です。

○総合相談　相談内容に応じて適切な機関などと連携を取り、必要な情報やサービスの提供、関係機関の紹介などの支援を行います。

○暮らしやすい地域作り

住み慣れた地域で暮らすことができるよう、住民・介護サービス事業者や医療機関などと一緒にネットワークづくりを推進しています。

○介護予防ケアマネジメント

元気な高齢者が地域に増えることを目指し介護予防の事業行っています。地域でできる介護予防を進めています。

○もの忘れ相談

もの忘れ相談係が『もの忘れ』や『認知症が不安な方』の困っていることやご家族の不安をお伺いして支援を行います。

もの忘れ相談係

○高齢者の権利を守ります

高齢者の虐待防止・早期発見・早期対応や成年後見制度の利用支援など行います。

問い合わせ：住民課地域包括支援センター班

通院 タクシー制度

町内に住所と居住地がある方が、町内の医療機関で診察を受けた際、帰りのタクシー料金の一部を助成します。(労働者災害補償保険などによる通院を除く)

【対象医療機関】
大田口医院、高橋医院、大杉中央病院（歯科含）、秋山歯科診療所

【利用できる業者】
大杉ハイヤー、大豊ハイヤー
豊永観光、介護タクシーおおとよ

【助成区間】
医療機関から自宅までの帰りの片道区間

【利用方法】
①対象医療機関で診療を受けて帰る際、受付で通院タクシー助成券を発行してもらいます。
②乗車時に助成券を運転手に提出します。
③タクシー料金の支払いは、助成券１枚につき 500 円をご負担ください。(それ以上については町が助成します。)

【ご注意】
買い物など個人的な寄り道区間や、待ち時間の料金は、500 円に上乗せされて利用者負担になります。

福祉 タクシー制度

障害のある方が通院や社会的活動にタクシーを利用する場合に、料金の一部をタクシーチケットで助成します。

【対象者】
町内に住所があり、次のいずれかに該当する方
▽身体障害者手帳を持ち、１級～３級に該当する方
▽療育手帳を持ち、Ａ１～Ａ２に該当する方
▽精神障害者保健福祉手帳を持ち、１級～２級に該当する方

【利用できる業者】
天坪観光、大杉ハイヤー、大豊ハイヤー
豊永観光、介護タクシーおおとよ

【申請方法】
各種手帳と印鑑をご持参のうえ、役場本庁または総合ふれあいセンターにて申請してください。

【助成額】
申請月から年度末までの月数に３を乗じた枚数（１枚５００円、最大３６枚）