

# 地域包括支援センターだより

## 考えよう、自分でできる介護予防

地域包括支援センターは、高齢者が安心して生き生きと生活できるように、介護予防サービスなどのケアプランを作成したり、福祉、保健、医療、高齢者の権利擁護などさまざまな方面から皆さんを支援するための、地域の中核的な機関です。

豊岡市における65歳以上の人口は、平成20年4月現在で23,831人です（高齢化率：約26%）。高齢者の皆さんが元気に活動されることが地域を元気に明るくします。

そこで今回は、健康づくり・地域づくりに頑張っている方々を紹介します。介護が必要な状態にならないように取り組む「介護予防」は、特別なことはありません。いくつになっても住み慣れた地元・地域で生き生きと暮らせるまちにするため、身近なことから実行しましょう。

《問合せ》介護保険課地域包括支援センター ☎24-2409



### 岡田しずゑさん

（下陰・82歳）

歩こう会のメンバーから発展してできたグループで、長年各地にハイキングに出かけています。

いろいろな年代の仲間との交流はもちろん、各地で出会うさまざまな人との交流も積極的に楽しんでいます。

また、家庭では、仕事で忙しい家族に代わり、毎日の夕食の準備が私の役目の一つです。日課として午後から買い物に出かけています。

ほかに趣味として、以前に講習を受けた柳細工を今も続けています。夫も趣味で陶芸を楽しんでいます。こうして健康でいられて、みんなと楽しく過ごすことができ、毎日感謝することばかりです。



### 秦 佳子さん

（城崎町湯島・78歳）

神社の境内を借り、近所の主婦の方々と始めたラジオ体操が23年間続いています。

自分の健康のために午後1時からの10分間は、雨の日も雪の日も体操し、外出していても時間になると自然と体が動きます。今では生活の一部となっています。

ラジオ体操をするために人が集まり、会話の花が咲き、健康と交流の場となっています。時には観光客の飛び入り参加もあり、旅の道連れになっています。

簡単なラジオ体操でも、続けることは健康のバロメーターとなり、近所の方との楽しいひと時になっています。一日でも長くみんな体操ができることを喜びにしたいと思います。



### 花垣由久枝さん

（竹野町阿金谷・70歳）

私の元気を支えるものは、畑での野菜作りです。10年前から有機栽培の野菜作りをはじめ、平成17年には、公園の空きスペースに、区の有志で野菜の販売所を始めました。

販売所を通して、若い方や同年代の方との交流、お客さんとの会話ができるので、皆さんから元気ももらっているように感じています。

畑での野菜作りは、楽しみながら行っており、かわいがって育てていくと野菜が応えてくれるのが喜びになります。

ほかに、園芸も趣味で、畑やプランターに花作りをしています。四季ごとに咲く花に囲まれ、毎日楽しく元気に暮らしています。



### 藤本義昭さん

（日高町中・76歳）

私は、4年前に腰椎を<sup>ようつゐ</sup>圧迫骨折しました。通院治療で何とか生活していますが、いつ痛みが襲ってくるかと心配の種がつきません。

昨年8月からすこやか教室（運動機能向上教室）に参加し、自宅でも就寝前にパンフレットを見て体操を行うことが、いつの間にか日課となりました。数カ月後、体操の効果が表れはじめ、今まで草刈り後に出ていた腰痛が出なくなりました。

雨天には、日高囲碁クラブに行き、認知症予防のため、囲碁仲間とともに対局を通じて脳の活性化を図っています。今後も介護のお世話にならないよう、一日でも長く健やかな毎日を送りたいと願っています。



### 小川二郎さん

(出石町川原・85歳)



退職後、地区役員・寺の役などで活動していましたが、病気を発症後、家の中で過ごすことが多くなっていました。

平成19年にささゆり教室(健康教室)と元気クラブ(生きがい活動通所支援事業)を紹介してもらい、それに参加してから自分の心構えが変わってきました。

「外に出るのがおっくうやなあ」と思っても、できるだけ外に出て、多くの人と交流することを心がけるようになりました。今は、妻と毎日30分程度の散歩や老人会の旅行などにも参加するようにしています。今後は、できるだけ地区の行事にも参加して、好きな俳句とラジオの高齢者放送大学も続けたいと思います。

### 上杉正明さん

(但東町中山・73歳)



「自分の生きている間に何かしようか」と思い、平成15年ごろからボランティアをしています。平成18年に講習を受けて介護予防サポーターとなりました。

平成19年に楽しく教室(運動機能向上教室)に通っていた仲間と話し合い、翌年、老人会の神社の掃除の際に体操を紹介して、会員を募集したところ、18人が集まり、体操の指導部長として今日まで続いています。

健康の秘訣は、3食しっかり食べることです。適度な運動をしないとお腹が減りません。自分のペースで1日に4～7km歩きます。楽しみはグラウンドゴルフです。月に1回の試合があり、仲間と楽しんでいます。

### ◆介護予防川柳を募集します！

介護予防をテーマとした川柳を募集します。皆さんの日ごろの元気の秘訣や介護予防に関する思いを川柳にしてみませんか。

◇**申込方法** はがきまたは用紙に、介護予防川柳、ペンネーム(あれば)、氏名、住所を記入の上、郵送またはファックスで応募ください。

※優秀作品は、地域包括支援センターの広報活動などに使用します(応募作品の返却はしません)。

※選句は、地域包括支援センター職員が行います。

◇**募集期間** 3月1日(日)～31日(火)

◇**申込み** 豊岡地域包括支援センター(〒668-0045 城南町23-6) ☎24-2409、FAX29-3144



### 【川柳例】

テレビ見て せんべい食べて  
メタボかな (小太りママ)

はつらつと 足腰動かし  
歩こうよ (とよおかのこうのとり)

息子より 若く出ました  
脳年齢 (若いに敏感な父)

### ◆地域包括支援センターは高齢者の総合相談の窓口です

地域包括支援センターでは、保健師・看護師、社会福祉士、主任介護支援専門員が互いに連携を取りながら、高齢者や家族の皆さんを、介護・医療・保健・福祉など、さまざまな方面から支援しています。

毎日の生活の中で困っていることや心配事などがあれば、地域包括支援センターに気軽に相談ください。



センター名	住 所	担当地域	電話	ファックス
豊岡地域包括支援センター	城南町23-6	豊岡	24-2409	29-3144
城崎・竹野地域包括支援センター	城崎町湯島625-9	城崎、港地区	32-4599	32-2940
城崎・竹野地域包括支援センター (竹野分室)	竹野町須谷1478	竹野	47-1425	47-1878
日高地域包括支援センター	日高町祢布891-2	日高	42-0158	42-6300
出石・但東地域包括支援センター	出石町福住1302	出石	52-7015	52-5716
出石・但東地域包括支援センター (但東分室)	但東町出合433-1	但東	54-0515	54-0182