

第10回こけないからだ大崎大会開催

こけないからだ新聞

《発行所》
津山市役所
高齢介護課
〒708-8501
津山市山北520
TEL:32-2070

大崎地区10回目の地区大会を開催

津山市内の各地域で、こけないからだ講座の交流会が開催されています。

令和5年6月11日、大崎地区が記念すべき10回目の地区大会を、大崎小学校体育館にて



開催し、大崎地区の11グループ約150人が参加しました。谷口市長から、「大崎地区の皆様が一丸となって活動を続けてこられたことに敬意を表します。これからも、こけないからだ体操で、大崎地区から津山を元気にしてください」とお祝いの言葉をいただきました。



次に、各グループの88歳の参加者にお祝いの杖がプレゼントされました。体操を長く続けてこられたからか、とてもお元気そうな方ばかりでした。

その後、健康増進課 安本作業療法士から、「今こそ！こけないからだ講座」と題して改めて地域でこけないからだ講座を続ける意味についての講話と、体操のポイントの説明を聞きながら、参加者全員でこけないからだ体操をしました。

最後に、各グループから、それぞれのグループの特色や活動を紹介してもらいました。参加者数や男女比もそれぞれですが、どのグループも楽しそうに活動されている様子うかがえました。今回の地区大会の参加者の中で、最年長は93歳の方でした。これからも、こけないからだ講座を通じた地域の交流が長く続くよう応援しています。



運転免許証を返納して出かけられなくなった、足腰が弱って遠くまで歩いて行けない……



移動支援特集

～地域や行政の取組を紹介します～

令和4年10月8日(土)に「第3回めぐせ元気!こけない体操佐良山地区交流大会」が開催されました。コロナ禍で4年ぶりの開催でしたが、大いに盛り上がりました。

支部での開催であっても、交流大会については、移動手段が限られる高齢者にとって、参加しなくても参加できない状況が以前から生じていました。

そこで、開催にあたり、社会福祉協議会の担当者(生活支援コーディネーター)から、ボランティアによる送迎の情報をおいただき、各町内に移動支援のニーズを取りまとめてもらい、送迎のニーズがあった「高尾」で移動支援の取り組みを行うことにしました。

当日は佐良山駅から佐良山小学校の体育館まで、高尾のこけないからだ講座のメンバー5名が福祉車両を使用し、津山運転ボランティアの会のボランティアさんに車の運転の協力をいただくことで、こけな

い体操佐良山大会に無事参加することができました。

高尾「こけないからだ講座代表の山本令子さんは「今回、移動支援を行い、地域の皆さんにも喜んでいただけました。民間のタクシーの利用を考えていましたが、会場まで片道1,000円近くかかることからどうしようかと悩んでいました。また、このような機会があれば利用したいです。」と感想を述べられました。



会場までの送迎の様子

公共交通を使いましょう!



公共交通乗り方教室

バスに乗りながら、公共交通の乗り方を学びませんか?

市役所公共交通担当の職員が、みなさんの地域を訪問して、公共交通について説明します。具体的な内容はリーダーさんと調整して決めますが、まず座学で学習した後に、実際にバスに乗って体験しながら利用方法を学ぶことを考えています。座学のみのも教室でも可能です。興味のある方は、お気軽にお問い合わせください。

津山市公共交通ICカード 利用促進事業

—COCAカードを初回発行する際に必要なデポジット料(保証料)500円を補助します!

対象:津山市民で、65歳以上または運転免許を自主返納された方

申込場所:津山駅北口広場交通観光案内所内 中鉄北部バス乗車券売場

(☎077-20027)

公共交通についてのお問い合わせ先

津山市役所 商業・交通政策課

(☎321-2075)

こけない NEWS



健康長寿はじりじり事業 (津山口上・高尾南)

津山市では、令和5年度から高齢者の方を対象に、高齢介護課・医療保険課・健康増進課の3課で、新しい事業を始めました。

人生100年時代を楽しむために、みなさんが、様々な病気や不自由さを持っていても、今よりできるだけ悪くならないように、

また、地域にある「こけないからだ体操」や「地域の活動」などの通いの場に、いつまでも元氣に行ってもらったり、やりたい事を続けられるように、応援する事業です。

具体的には、健診や病院に行かれている情報から、保健師や管理栄養士等の専門職が家庭訪問等で個別に健康相談を行ったり、「

けなないからだ講座などの通いの場で参加者の皆さんに、フレイルを予防するようなお話をさせていただきま

す。令和5年度は、まず津山市の南部地域から始めて、来年度以降少しずつ津山市全域に広がっていく予定です。

その1回目として、令和5年6月28日、29日に、フレイル予防講座栄養編を津山口上地区と高尾南地区で開催しました。栄養士による栄養講座を聞いた後、参加者のみなさんと一緒に、普段バランスよく食事がとれているかどうかを振り返りました。



新しく体操を始めました (一方南・長谷)

令和5年7月から、一方南町内会と、南方中長谷町内会で、新たにこけないからだ講座が立ち上がりました。

一方南の参加者は60代から90代まで幅広い年齢層ですが、みなさん元気あいあいと体操に取り組んでいます。

長谷では、ふれあいサロンでの体験&説明会をきっかけに体操を始められました。仲の良い雰囲気です。困気で体操に取り組みま

す。「コロナ禍を経て、地域で集まることの大切さを改めて実感した地域も多いのではないでしょう。か。長年体操を続けている地区では、参加者の減少が課題になっている地区もあります。参加者を増やすための説明会の開催やチラシ作成など、いつでもお手伝いします。ので、お気軽に高齢介護課までご相談ください。



高校生との交流 〜川崎水連会〜

7月27日、市内の県立高校の学生9名が、四校連携講座の医療・福祉分野のフィールドワーク(現地での取材・調査)として、川崎地区を訪れました。

高校生は、「川崎水連会」の皆さんと一緒にこけないからだ体操を体験した後、皆さんへ質問をするなどして、しっかり交流ができたようです。高校生からは、「筋肉痛になりそう」「皆さん、元氣で驚いた」など感想をいただきました。

地域の皆さんには、学生のフィールドワークや交流活動にいつもご協力いただき、ありがとうございます。今後ともよろしくお願いたします。



私たち、生活支援コーディネーターです！

津山市社会福祉協議会では、津山市からの委託により、生活支援コーディネーターを配置し、「お互いが支えあえる地域づくり」に取り組んでいます。

現在、津山市全域を担当する「第1層生活支援コーディネーター」を1名、日常生活圏域(市内8圏域)を担当する「第2層生活支援コーディネーター」を8名が業務を行っています。

主な業務は、地域に伺い、皆さんからお声を聴かせていただき、高齢者の方々が困っていることを把握し、その解決に向けたお手伝いをさせていただきます。

また、関係機関と協力し、「高齢者の居場所」の立ち上げや活動の継続に向けた支援を行っており、津山市ですすめる住民主体の通いの場である、「こけないからだ講座」などの支援も行っています。

生活支援コーディネーターは、地域にあるさまざまな団体や機関と協力し、高齢者一人一人の元気な暮らしづくりを支援します。「地域にこんなことがあったらいいな」「こんなことしたい」などお気軽にご相談ください。

津山市社会福祉協議会 地域福祉課 23-5130



津山市地域包括支援センター

津山市地域包括支援センターは、65歳以上の高齢者の相談窓口です。介護保険や認知症、権利擁護(高齢者虐待や消費者被害の防止)等の相談に応じています。気になることがあれば、下記の地区担当にお気軽にご相談ください。

地域包括支援センター	担当支部	地域包括支援センター	担当支部
東部サブセンター 担当者: 杉本・坂手 Tel: 26-7822	福南・成名・高野・広野・大崎・河辺	西部サブセンター 担当者: 檜尾・松本 Tel: 28-4135	城西(小田中)・西苦田(総社・小原)・二宮・院庄・田邑
南部サブセンター 担当者: 清水・坂手 Tel: 23-1004	鶴城・中央・城西(小田中以外)・佐良山・福岡・城南	北部サブセンター 担当者: 林・松本 Tel: 23-1004	西苦田(上河原・北園町)・東苦田・神庭・滝尾・一宮・高田・高倉
中央部サブセンター 担当者: 小林・松尾 Tel: 23-1004	東津山・林田・城東・西苦田(山北)・城北	加茂サブセンター 担当者: 後藤 Tel: 42-5135	上加茂・新加茂・西加茂・東加茂・阿波
勝北サブセンター 担当者: 佛崎 Tel: 36-6135	新野東・新野中央山形・日本原・広戸西・広戸東・勝加茂西・勝加茂東	久米サブセンター 担当者: 藤原 Tel: 57-2135	大井西・大井東・大倭・久米・倭文東・倭文中

高齢介護課 担当者からひょうご

最近、やっと体操の会場で、皆さんにお会いできるようになってきました。3年以上会ってないと、私を知らない方もちらほら…会場では自己紹介から始めるようにしています。(安本)

最近、早起きをして、小さな庭の草取りを始めました。朝から、少し体を動かすと、気持ちがあすつきり、体と心は繋がっているんだなと実感します。(高谷)

私も健康のために運動しよう！と思ってジムに行ってみました。長続きのコツを教えてください。(樋口)

4月より高齢介護課でお世話になっております。今から40年後、元気なお年寄りになれるよう皆様方を見習って頑張りたいと思います。(田原)