

# つながり通信

第19号 令和5年1月

発行：社会福祉法人 友遊会

(旭川地域包括支援センター)

編集：生活支援コーディネーター 豊田澄湖

## 境田公民館にてワークショップ開催（12月末）

旭川地域包括支援センター友遊



### 地域ケア会議

地域包括ケアシステムの実現に向けて行われる会議のことを指し、ここでは多職種が地域包括ケアの実現に向けて様々なことについて話し合いました。

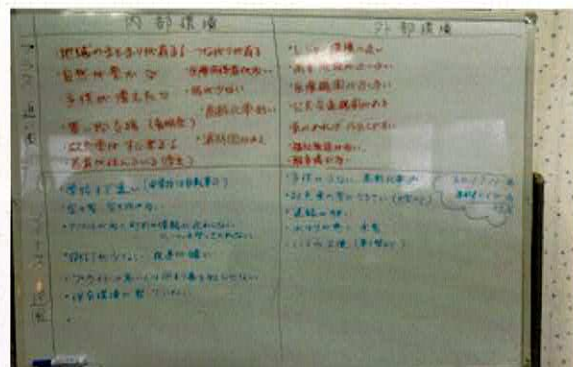
実際に住んでいる住民の声や、そこで働いている人々の声を拾っていくことが何より重要と考えています。



### 皆様の日頃の生活の悩みは どなたに相談していますか？

日頃の生活の悩みは、人に知られたくないという考えも手伝って家族だけで我慢して過ごしているケースが見受けられます。その結果、どうにもならなくなって表面化することがあります。

それはとても残念なことです。「もっと早く対処できていたら・・・」を無くして行きましょう！！



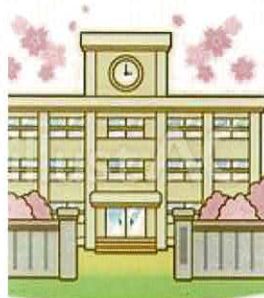


# 私達が暮らす秋田市はどんなところ？

外部／内部評価ともにマイナスが圧倒的に根強い

秋田に住む私達が、マイナスに捉えられている部分を変える方法「リフレーミング」という。地域を見直す手がかりがそこに……

## 子供の数が減ってきている



小学校／中学校が閉校する所が増えてきています。

そこをどのように利活用するかを皆さんで考え、新しい風を地域に起こしましょう。

大切な思い出の場所が新たに生まれ変わるのを見てみたいくないですか？

## 空き家が多い



ほっとくと劣化するばかりの家が、こんな活用方法があります。

- 「シェアハウス」
- 「古民家カフェ」
- 「レンタルハウス」
- 「民泊施設」

誰も住まない実家を放置しておくと劣化するばかり！だからといって自分で管理するのも大変。取り壊す費用も馬鹿になりません。

## 高齢者人口が多い



「オギャー」と生まれた時から誰もが老いがスタートするのであって、誰もが通る道

知らない道を通るのは怖いけれど、灯りをともしてくれる方々が沢山いると安心です。

あなたの見本となる方はどなたですか？？？

高齢者は私達にとって

「生きた知恵袋」

高齢者も時代と共にバージョンアップしていています。

## 人口そのものが減っている



人口減少のメリット

- ・空気が綺麗になる。
- ・資源が少なくてすむ。
- ・産業廃棄物が減る。
- ・自然環境が改善される。
- ・河川がキレイになる。
- ・光害も減り星がきれい
- ・健康被害が少ない



地域によってはホテルの再生に向けた取り組みをしているところもあります。

秋田県は災害の少ない県に分類されます。

皆さんで県の魅力を色々語り合えるようにしませんか！！

2月17日(金)17時～ 下北手コミセンにて「語り食堂」開催 (詳細は旭川包括で確認)



# しらちゃんサロン（白山公民館）

## スカットボールの様子



しらちゃんサロン ⇒ 1回/月（木）AM10時

○健康増進を目的に、地域の方々が集まって  
色々なことを行っています。

このスカットボールは、旭川地域包括支援セ  
ンターの職員が時々持参して支援しています。

秋田市の委託を受けて、18箇所の地域包括支援センターの認知症地域支援推進員が先頭に  
立って、頭と体の体操教室（通称：コグニサイズ）を各地で行っています。

### 目的）頭と体を一緒に動かすことで認知症を予防する

○同じ目的に向かって一緒に活動することが仲間づくりにもなり、「しらちゃんサロン」のよう  
に継続して集うことにも繋がります。  
コグニサイズ実施の前後には、評価も受けることができます。  
興味のある方は、お近くの地域包括支援センターにお尋ね下さい。



## 「つながり通信」についてのご案内

○ 回覧として情報発信していますが、手にしたい方のように以下の場所に置かせて頂いています。興味のある方は是非手にして見て下さい。

コミュニティセンター : 旭川／下北手／太平／明德

その他 : いーぱる／ザ・ブーン 等

※ 新たに「下北手社会福祉協議会」の御協力を頂いて、ホームページの



地域サロン  
地域情報

ここをクリックするといつでも閲覧出来るようになりました。

発行元の旭川地域包括支援センター友遊にお越し頂ければいつでも差し上げることが可能です。



### < 広報誌発行の意図 >

キャッチコピーは

— いくつになっても自分らしく住み慣れた地域で暮らせるように —

されど簡単なことでは無いようです。年々身体機能の衰えを感じながら生活していると、色々な不安が頭を過ります。

「この先どうなるんだろう？」「どうやって暮せばいいんだろう？」何も行動に移さないでいると、身体の衰えは加速していきます。

**悩む前に何か行動してみませんか？**

地域の皆様がどんな活動をしながら社会参加しているのかを広報誌で御紹介し、皆様の生活の質向上のヒントになればと考えています。

## レッツ フレイル 予防

(虚弱)