

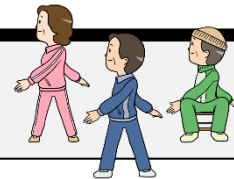
ほうかつ通信



☎0152-63-2026

ウォーキング

「みんなでウォーキング！！」の開催報告！



9月24日(木)9:30より、「～健康寿命を伸ばし生き活きと活動するために～みんなでウォーキング！！」を開催しました。当日は天候にも恵まれ、また偶然前日に芝刈りがされており、最高のコンディションの中、ウォーキングを実施することができました。

10名が参加され「足も痛くならず、歩きやすく良かった」、「なかなか一人では歩こうと思わないから良かった」などのお声をいただき、中には6周もされた参加者の方がいらっしゃいました！

来年度は、春と秋に開催予定です。より多くの方のご参加をお待ちしております。



互近助サービス

令和3年度より有償サービス「互近助サービス」を開始予定です！

「互近助サービス」とは、訪問介護やお店に頼むほどではない、またはその狭間にあり供給体制のないちょっとした困りごとを、地域の住民同士で解決する支え合い事業です。※30分300円程度を想定。

例えば…整理整頓や、ゴミの分別、布団干し、買い物代行、電球交換などが想定されますが、このサービスを開始するには、協力会員となっただけの地域住民の方がが必要です。

下記日程(2日間)で開催する「地域支え合いサポーター養成講座」を修了された方が、協力会員となることが可能となっています。

地域の支え合い活動に関心のある方、また地域や自分自身が元気でいたいとお考えの方、老若男女問わず、ご参加をお待ちしております。

令和2年度 北見市地域支え合いサポーター養成講座 (常呂会場)

北見市では、高齢に伴って生活困難な状態に陥りやすい高齢者を「地域支え合いサポーター」として養成しています。本講座ではこの役割について、地域支え合いサポーターの役割や活動内容、活動の進め方について学びます。研修終了後には、地域支え合いサポーターとしての活動に必要となるスキルを身に付け、地域に貢献していきます。

※1日目の研修終了後には、地域支え合いサポーターとしての活動に必要となるスキルを身に付け、地域に貢献していきます。

研修日時：令和2年11月10日(火) 13:30～15:30
常呂公民館 大講堂

研修日時：令和2年11月13日(金) 13:30～15:30
常呂公民館 大講堂

研修内容：①地域支え合いサポーターの役割と活動内容、②地域支え合いサポーターとしての活動の進め方、③地域支え合いサポーターとしての活動に必要なスキル、④地域支え合いサポーターとしての活動の進め方、⑤地域支え合いサポーターとしての活動に必要なスキル

研修費：無料

研修申し込み：令和2年10月26日(月)まで

研修申し込み先：高齢者相談支援センター常呂 電話：0152-63-2026 FAX：0152-64-1202

| 氏名 | 住所 | 電話番号 | 性別 |
|----|----|------|----|
| | | | |
| | | | |

と き：(1日目) 令和2年11月10日(火) 13:30～
(2日目) 令和2年11月13日(金) 13:30～

会 場：北見市常呂町公民館(大講堂)

持ち物：筆記用具、マスク

内 容：講話、助け合い体験ゲーム、グループワーク等

申込先：高齢者相談支援センター常呂 **63-2026**



お知らせ(事業予定) ※新型コロナウイルスに関する地域情勢等により予定が変更となる場合があります。

- 認知症サポーターステップアップ講座 とき：11/4(水) 13:00～ 会場：総合福祉会館(北見市寿町)
- 家族介護教室 とき：11/17(火) 13:30～ 会場：多目的研修センター
- いこい茶房 とき：11/19(木) 12/10(木) 会場：いこいの家
- 傾聴ボランティア養成講座 とき：11/25(水) 10:00～ 会場：いこいの家
- 家族介護者交流会 とき：12/7(月) 13:30～ 会場：いこいの家



7月20日～8月20日の期間で実施した、標記のQRコード型アンケート調査について、初めての試みでしたが、121名の方にご回答いただくことができ、誠にありがとうございました。結果（概要）をご報告いたします。※すべての結果を知りたいという方は、お手数ですがセンターまでご連絡願います。

8. 地域のために役立つこと（貢献）がしたいと思いませんか？

| 回答内容 | 回答数（件） | 割合（%） |
|--------------------------|--------|-------|
| 今はできないが定年後（落ち着いたら）したいと思う | 50 | 41.3 |
| 何かはしたいが今まで機会がなかった | 34 | 28.1 |
| 既にしている | 21 | 17.4 |
| 何もしたくない（できない） | 13 | 10.7 |
| 具体的にやりたいことが決まっている | 3 | 2.5 |

10. 地域のつながりについて「普通・やや弱い・弱い」とお答えの方にお聞きます。強く

ない理由として当てはまるものを教えてください。（複数回答）

| 回答内容 | 回答数（件） | 割合（%） |
|-------------------------------------|--------|-------|
| 町内等で住民が親交を深める機会が少ない | 26 | 31.0 |
| 地域のつながりを作る（維持する）リーダーが少ない | 19 | 22.6 |
| 住民の地域に対する親近感が薄い | 11 | 13.1 |
| 昔に比べ地域活動に参加する男性が減った | 9 | 10.7 |
| 昔に比べ地域活動に参加する女性が減った | 8 | 9.5 |
| 他人の関与を歓迎しない人が多い | 8 | 9.5 |
| その他（仕事が忙しく町内会のことがわからない、つながりを求めている等） | 3 | 3.6 |

12. 隣近所の方との理想的なお付き合いはどの程度ですか？

| 回答内容 | 回答数（件） | 割合（%） |
|---------------------|--------|-------|
| 行事の時などに仲良く協力して活動する | 39 | 32.2 |
| 外で会った時、世間話をする程度 | 37 | 30.6 |
| 外で会った時、挨拶をする程度 | 33 | 27.3 |
| 名前か顔を知っている程度 | 6 | 5.0 |
| 家を行き来したり、一緒に出掛けたりする | 4 | 3.3 |
| 名前や顔も知らなくても良い | 2 | 1.7 |

14. 現在、地域で困っていることはありますか？（複数回答）

| 回答内容 | 回答数（件） | 割合（%） |
|--------------------------------------|--------|-------|
| 特になし | 59 | 37.8 |
| 住民同士の親睦・交流の機会が少ない | 27 | 17.3 |
| 独居高齢者の安否確認等 | 20 | 12.8 |
| 住民の健康づくりの場や行事が少ない | 17 | 10.9 |
| 認知症高齢者への対応など | 14 | 9.0 |
| 子どもの登下校時の見守り | 9 | 5.8 |
| 子守りなど子どもの面倒をみってくれる人がいない | 5 | 3.2 |
| その他（行事に参加しない1件、施設の人員不足1件、施設の空き不足1件等） | 5 | 3.2 |

昔と比べ町内会等での親交を深める機会が少ないと感じている方が一定数おり、近所付き合いについても理想はもう少し深い関係を求める声が多かったです。

併せて地域での困りごとの結果からも、親睦・交流の機会が少ない、住民の行事が少ないなどの回答が多い結果となりました。

支え合いの地域づくりに向けては町内会を基盤とした、多世代が参加する形が理想的ですので、**今後は高齢者の方のみならず若年層の皆さまのご協力も期待しております！**

【「ほうかつ通信第7号」脳トレ解答例】

(漢字しりとり) 凶工→工事→事柄→柄鏡

(漢字書き出し) 圧、去、至、在、吐、告、坂、均、却、走、社、侍、怪、法、莖、佳、到、周、舎、坪、垣、室、城、屋、型、封、起、埋、時、特、陵、堂、脚、基、堅、街、塔、園、猿など

