

## 中間報告

## 「支え合いによる高齢者の移動支援勉強会」

### 様々な意見・アイディアが出てきています！！

『支え合いによる高齢者の移動支援』（全6回予定）は第4回まで終了しました。

河崎民子先生（全国移動支援ネットワーク副理事長）にアドバイスをいただきながら、『常呂の住民同士が支え合ってやれること』をテーマに参加者全員で意見を出し合い、勉強を重ねてきました。勉強会で話し合われた『できること』や課題は下記の通りです。

#### 1. 何がやれるのか

老人クラブやサロンの送迎支援をしよう

運転免許証返納や筋力低下等によりクラブの例会に通えなくなった方を、会員同士で送迎の支援ができればいいのではないか。（第1回勉強会）

#### 2. どのようにおこなうか

クラブ・サロン単位の小さい所から始めよう

まずは『元気クラブ』さんをモデルケースとして、試験運用を行い、今後他のクラブでも安心して運用できるように検討しましょう。（第2回勉強会）

#### 3. 決めなければいけないこと

料金や運行ルールを決め、規約や申込書等の作成を行う

勉強会で出された案を基に、元気クラブの会員さんと包括職員が中心となって作成し、検討を行っています。（第3回勉強会）

#### 4. 残された課題は・・・

クラブの会員の高齢化に伴い、移動支援を行う人の確保が難しい。

まずはクラブの会員同士での支援から開始していくが、高齢化に伴い支援者もいつまで運転できるか分からない。クラブ外の市民の方で協力してくれる人がいればお願いしたい。（第4回勉強会）



「協力してみたい」「詳しく知りたい」と少しでも思った方は、包括までご連絡ください。皆さんで少しずつ支え合いの地域を作っていきましょう！！



第5回（9/19）は規約等作成作業のため全体での勉強会は中止します。第6回（10/10・最終回）は常呂地区の住民主体で行う『支え合いによる高齢者の移動支援』のモデルケースを報告する予定です。

ウラ面もご覧ください

## お知らせ

## 9月は世界アルツハイマー月間です

### 9月21日は世界アルツハイマーデーです

認知症関連の事業を二つ紹介します。

#### 認知症図書展示コーナー

9月1日（日）～9月29日（日）  
北見市立常呂図書館特設コーナー

認知症への正しい理解が進むことを目的に、  
認知症に関する図書の展示（貸出）スペースを  
設置します。ぜひご来場ください。

※パンフレット等も用意しています。

ご自由にお取りください。

（図書・貸し出しに関するお問い合わせ）

北見市立常呂図書館

北見市常呂町字常呂323番地

（0152）54-1215

#### 認知症サポーター養成講座

#### あったか見守り声かけ体験会

10月11日（金）

13：30～15：40

北見市常呂公民館 講話室

講師：福島 恵美子 氏（北見赤十字病院精  
神保健対策室副室長兼看護師長）

前半は認知症への理解を深める講座、後半  
は道に迷って困っている認知症の方への声  
のかけ方を教わり、実際に体験をしていただ  
きます。

【申し込み・問い合わせ】高齢者相談支援センター常呂 ☎（0152）63-2026

## 健康づくり

### 「運動」「お口・栄養」「社会参加」で健康維持！

みなさん、健康づくりに取り組んでいますか？高齢期の健康維持（介護予防）には3つの柱があると言われています。それが「運動」「口・栄養」「社会参加」です。どれか1つでなく、3つとも意識することで、健康維持の効果がアップします。特に大切なのは「社会参加」。社会とのつながりを失うことは、健康悪化の最初の入口です。積極的に社会参加しましょう。



ドミノ倒しにならないように！

#### 健康づくり3つの柱

【運動】1日10分でも体を動かす時間をつくりましょう。

歩く・スポーツのほか、家でのストレッチや体操も◎

【お口・栄養】食事でしっかり栄養と、水分もこまめに。

噛む力、飲み込む力の維持にはお口の体操が効果的。

【社会参加】趣味、ボランティア、地域活動等で交流を！

#### お知らせ（事業予定）

|                             |              |             |               |
|-----------------------------|--------------|-------------|---------------|
| ○みんなでウォーキング                 | とき： 9月17日（火） | 10：00～11：30 | ところ：老人いこいの家   |
| ○いこい茶房                      | とき： 9月26日（木） | 13：30～15：00 | ところ：老人いこいの家   |
| ○支え合いによる移動支援勉強会             | とき：10月10日（木） | 13：30～15：30 | ところ：老人いこいの家   |
| ○認知症サポーター養成講座、あったか見守り声かけ体験会 | とき：10月11日（金） | 13：30～15：40 | ところ：老人いこいの家   |
| ○サロン交流会                     | とき：10月17日（木） | 13：30～15：00 | ところ：多目的研修センター |
| ○いこい茶房                      | とき：10月24日（木） | 13：30～15：00 | ところ：老人いこいの家   |
| ○オレンジカフェところ                 | とき：10月31日（木） | 13：30～15：30 | ところ：老人いこいの家   |