

前橋市

平成23年10月1日発行（第1号）

介護予防サポーターだより

発行：前橋市 介護高齢課
〒371-8601 前橋市大手町二丁目12-1
TEL：027-898-6133
FAX：027-223-4400



知っていますか あなたの町の介護予防サポーター



歳を重ねても、自分の住み慣れた場所で、いつまでも元気に自分らしく暮らしたい—誰もが願うことではないでしょうか。

現在、急速な高齢化に伴い、介護が必要な高齢者の方が増えています。また、高齢者のひとり暮らしや、近所づきあいの希薄化が問題となっており、高齢者が地域で生活する上での不安材料となっています。

そういった問題を解決するため、自分自身が介護予防に取り組み、その元気を活かして地域ぐるみで介護予防を行うボランティアが『介護予防サポーター』です。

お揃いのTシャツで活動中

芳賀地区



サポーター自身が元気になるために始めた自主グループ「筋トレ芳賀」は、現在は地域の皆さんも参加され、オリジナルの体操DVDを作成するなど積極的に介護予防に取り組んでいます。他のサロンやグループへのサポーターの派遣や、公民館の高齢者教室の講師なども行っています。

下川渚地区



下川渚地区は、「ピンシャン！元気体操」を実施する自主グループの活動が盛んな地域です。現在、7つのグループが取り組みを行っています。昨年度、上川渚と合同で養成研修を行い、新しいサポーターがたくさん増えました。ますます介護予防の活動が活発になりそうです。

◆サポーターの地域での取り組み(例)◆



前橋市のサポーターの積極的な取り組みは、他県の自治体からも注目され、多数視察に訪れています。

また、地元の新聞だけでなく、全国放送のテレビニュースや、平成22年版厚生労働白書にも取り上げられました。

大胡地区



市主催の教室『ピンシャン！元気塾』が終わった後も、体操などのプログラムを続けられるよう立ち上げた『おおご元気塾』をはじめ、茂木・根古屋・樋越など多くの町で自主グループ活動を行っています。また、地区内のグループの依頼に応じて、サポーターが体操指導に伺っています。

介護予防サポーターはこんな活動をしています

自分も町もみんな元気

前橋市では、平成17年度から「介護予防サポーター」の養成に力を入れており、現在（平成23年7月末）400名を超えるサポーターが登録しています。



同じ地域に住むサポーターの話し合いの様子

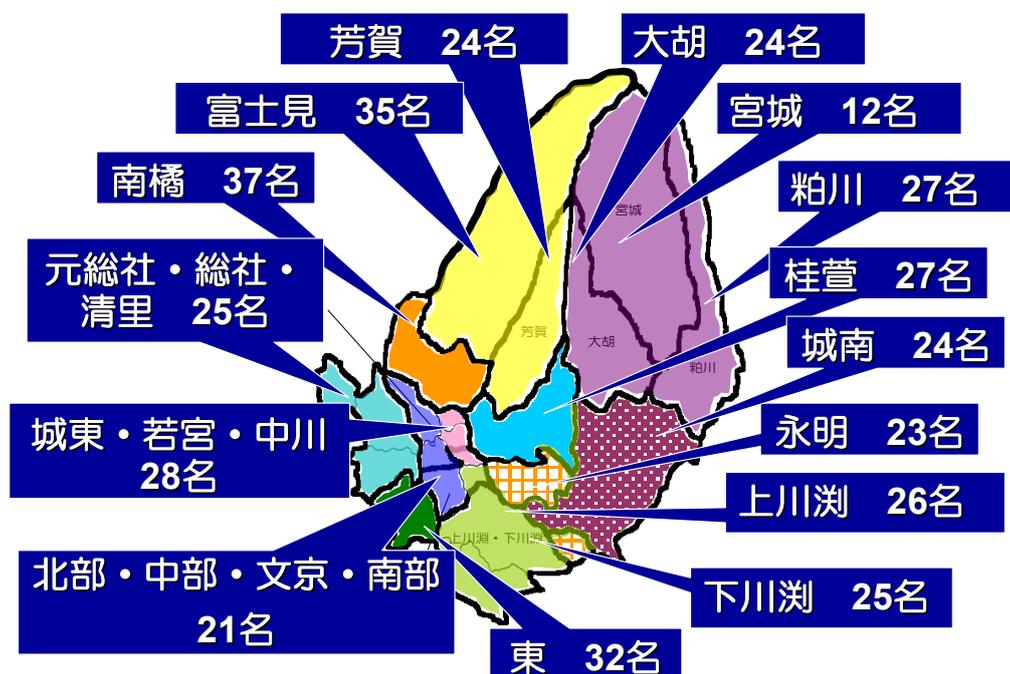
サポーターは、おおむね60歳以上の方が対象で、豊富な知識・経験を活かして、地域で活躍していただくことを目的としています。

サポーターになるには、市が主催する初級・中級・上級研修を修了する必要があります。研修開催時期は、毎年「広報まえばし」や市のホームページでお知らせしています。

サポーターの活動は、同じ地域のサポーターで話し合い、実践しています。多くのサポーターは、自分自身と地域の皆さんが元気でいられるよう、体操などのグループを立ち上げたり、高齢者サロンの活動を支援したりしています。

介護予防に関することは、ぜひ地域のサポーターにお声かけください。

地区別サポーター数（H23年度活動者数）



ぜひ！おいでください

介護予防サポーターだより 平成23年10月1日号

第4回 介護予防まつり inまえばし

日時：平成23年11月27日（日）
午前10時から午後3時まで
場所：前橋市 総合福祉会館

入場
無料



昨年の「介護予防まつり」の様子



市民の皆さんに、楽しみながら介護予防について理解を深めていただくことを目的とした「介護予防まつりinまえばし」は、今年で4回目を迎えます。

このイベントは、企画・準備・運営まで、すべて介護予防サポーターが中心となって実施しています。昨年度も、体力測定・脳トレ・体操・試食などのブースを始め、ラフターヨガの講演会や、合わせて170歳以上のペアをお招きしての「ピンシャーン！元気コンテスト」など、盛りだくさんのプログラムで、700名以上の方がご来場くださいました。

いきいきと活躍するサポーターの様子も見どころのひとつで、「私も一緒にやってみたい」と思ってくくださる方も多いようです。ぜひ会場まで足を運びください。

編集後記

「介護予防サポーターだより」第1号はいかがだったでしょうか。サポーターの活動に少しでも興味を持っていただけたなら嬉しく思います。一緒にやってみたい方は、ぜひ左記までお問い合わせください。

これからさまざまな情報を発信していきたいと思えます。

編集委員・介護予防サポーター

狩野、瀬下、中島
木村、木島

介護予防サポーター
に関する
お問い合わせは…

前橋市役所
介護高齢課
介護予防係

TEL：898-6133