

前橋市

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



(写真) 富士見地区のサポーターは、老人福祉センターでバスの待ち時間を利用して地域の皆さんとピンシヤン！元気体操を行っています。サポーターの活動は、地域ごとの特色を生かして行っています。



質問！

介護予防サポーターって、どんな活動をしているの？

サポーターの活動内容の例

市全域を対象とした活動	住んでいる地域での活動
全体での総会	自主グループやサロンの立ち上げや運営
サポーター養成研修の運営	地域での体操実施
「介護予防まつりinまえばし」企画・準備・運営	文化祭・運動会・高齢者教室等での活動発表
介護予防事業の手伝い	ご近所の高齢者のお手伝い

皆さんは、前橋市の高齢化率(全人口のうち65歳以上が占める割合)をご存知ですか？前橋市では全人口の約25%、つまり四人に一人は高齢者です。介護予防サポーターは、自分自身が元気でいるために、また地域の高齢者の皆さんが元気で過ごせるよう、地域でさまざまな介護予防の取り組みをしています。

中央東地区



中央東地区は朝日、城東、日吉、若宮、国領の5つの町で28名のサポーターが活動し、年3〜4回の定例会を開催しています。指を使い間違え笑いながらの脳活や町内でのピンシヤン体操、サロン交流の場…。無理なく、明るく、楽しく！中央東地区の介護予防の活動と交流の輪が更に大きく広がればいいな。

城南地区



「城南地区介護予防サポーターの会」の会員達は、ピンシヤン！元気に活動を続け、昨年は「城南福祉健康まつり」に参加しました。今年度より城南地区社会福祉協議会の構成団体に承認されましたので地区全体で実施される行事にも参加協力致します。皆で元気に安心して暮らせる地域づくりが目標です。

永明地区



元気体操駒形の会は5年前に立ち上がり、民生委員とサポーターが協力し、町の交流の場として定着しています。ぼけない小唄から始まり、ピンシヤン元気体操の全行程、脳トレのよいしよ体操等、掛け声と共に楽しく励んでいます。頭、身体、食育の三本立てです。今日もまた新しい仲間が増えました。

編集後記

「介護予防サポーターだより」第4号はいかがだったでしょうか。新米編集委員が力を合わせ、限られた文字数の中で思いを伝えられるよう、試行錯誤して作成しました。介護予防の大切さが多くの方に伝わり、サポーター活動に関心を持ってくださる方が増えたら、嬉しく思います。

編集委員・介護予防サポーター

- 新井悦子 木村浩子
- 小林雅子 田中康夫

お問い合わせは…

市 介護高齢課 介護予防係
TEL:027-898-6133



答え!

介護予防サポーターってどんな活動をしているの?

【介護予防サポーターに関するQ&A】

Q.サポーターには誰でもなれるの?

A.サポーターは委嘱などによる役員ではなく、ボランティアです。介護予防に関心がある方ならどなたでも資格があります。(概ね60歳以上の方)

Q.サポーターになるにはどうしたらいいの?

A.市が実施する養成研修(初級～上級)を受講・修了することが条件で、その後活動登録をします。活動できるか迷っているけれど、まずは基本編である初級研修だけ受けてみたい、という方も歓迎しています。(詳しくはページ下の案内をご覧ください)

Q.サポーターには決められた役割があるの?

A.サポーターの活動は、養成研修で学んだ介護予防の知識を活かして行うものであれば内容は自由であり、基本的には任意(無償)です。ただし、同じ地域に住むサポーターと課題を共有したり、地域に必要な活動を一緒に考えていただく機会として、圏域別の定例会には原則参加していただくことと、地域の連絡網への掲載を登録の条件にしています。

Q.サポーターになると何かメリットがありますか?

A.登録証が配布され、「ピンシャン!元気体操」のCDやDVD、「ピンシャン元気ブック」「レクリエーションブック」などが無料でもらえます。また、サポーターだけを対象としたスキルアップ研修会なども行っています。今後はサポーターの活動をポイント化し、賞品などと交換できるような制度も検討しています。

Q.地域のグループにはサポーターがいませんが、サポーターを呼んで体操などをやってもらうことはできますか?

A.すでにそのような取り組みを行っている地域もあります。サポーターの人数などの関係で、対応が難しい場合もありますが、まずはぜひ介護高齢課 介護予防係(電話:898-6133)にご相談ください。

自分自身が元気でいること、自分の住んでいる町を元気にすること。

平成25年度「生活元気度チェック表」

14	近頃電車やバスで出社していますか	はい	いいえ
15	日頃の買い物を楽しんでいますか	はい	いいえ
16	朝の出勤入社を楽しんでいますか	はい	いいえ
17	友人の家を遊びに行きますか	はい	いいえ
18	家族や友人の顔ぶれを楽しんでいますか	はい	いいえ
19	趣味や好きなことをつらつと行っていますか	はい	いいえ
20	旅行や遠出の計画がたつたことがありますか	はい	いいえ
21	1日休みの予定がたつたことがありますか	はい	いいえ
22	この町を観光地として訪ねてみますか	はい	いいえ
23	観光客に案内をしますか	はい	いいえ
24	6ヶ月間で2〜3回以上の健康診断を受けましたか	はい	いいえ
25	身長と体重を記入してください	身長	体重
26	定期的に歩いて歩いている頻度はどのくらいですか	はい	いいえ
27	高齢者センターや公民館などへ参加していますか	はい	いいえ
28	口角が上がりませんか	はい	いいえ
29	歯に問題はありませんか	はい	いいえ
30	歯を失ったことがありませんか	はい	いいえ
31	歯の痛みやむし歯はありませんか	はい	いいえ
32	歯の健康診断を受けて、指導を受けることがありますか	はい	いいえ
33	歯の健康診断を受けることがありませんか	はい	いいえ
34	(ご質問) 歯の健康診断を受けることがありませんか	はい	いいえ
35	(ご質問) これまで歯医者さんで治療したことがありますか	はい	いいえ
36	(ご質問) 歯医者に受診したことがありませんか	はい	いいえ
37	(ご質問) 歯医者に受診したことがありませんか	はい	いいえ
38	(ご質問) 歯医者に受診したことがありませんか	はい	いいえ

市から、65歳以上の高齢者の皆さんに毎年お送りしている「生活元気度チェック表」は、「元気なうちからご自身の生活を振り返り、心配に感じていること、前年より低下しているところ等に早めに気づき、予防に取り組むためのアンケートです。

「介護予防」は誰にも必要な取り組みです
〜年に一度は生活の振り返りを〜

このアンケートで「特に予防が必要」と判定された方は、平成24年度は前橋市全体で一万三千人以上にのぼります。前橋市では、「からだと脳の若返り講座」「男性のための筋トレ教室」「ピンシヤン脳活教室」など、さまざまな介護予防の教室を実施しており、六百名以上の方が参加していますが、それでも「予防が必要」と判定された人の4.6%に過ぎません。

介護予防サポーターは、自身が予防に取り組み、「元気でいきいきとしたシニアライフ」の見本になるとともに、「介護予防まつりinまえばし」や地域のイベントへの参加を通じて、予防の大切さを広く周知しています。

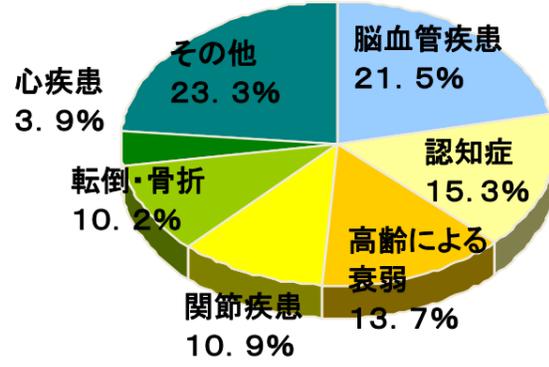


介護予防まつりでのサポーターの様子(左)
民生委員と協力してサロン運営(下)



H25年度 介護予防サポーター養成研修(初級編) 受講者募集中!

日時:平成25年8月1日(木) 午後1時30分～
場所:中央公民館ホール(前橋プラザ元気21内)
定員:100名(先着順)
参加費:無料
申込:市 介護高齢課 電話898-6133 まで



介護が必要になる原因 (H22国民生活基礎調査より)
介護が必要になるのは、重い病気にかかったとき...
と思ひ込んでいませんか。しかし原因の3～5位は、**動くのが億劫になったり、疲れやすくなったりして、徐々に筋力や体力が落ちることから起こる**もので、全体の3割以上を占めます。
早めの気づきや、活動的な生活を続けることで、**多くの場合は予防が可能**とされています。