

つながる助け合い ～生活支援～

掃除や買い物代行、洗濯や庭の草抜きなど日常生活の支援を行います。お互いにできることをしながら、支え合います。

笑顔がやりがいです

生活支援を行う松伏さくら会の日比野佳子さん（写真右）と武藤峰子さん（左）

松伏さくら会では現在、地区内の住民を対象に草抜きやごみ出し、病院への同行や部屋の片付けなど身の回りのお手伝いをしています。会には男性も参加し、協力しながら自分たちでできることをやっています。84歳の会員も「自分も将来人のお世話にならないといけなくなるから、今助けられることはしたい」と頑張っています。

また土日には地元の中学生在が草抜きを手伝いに来てくれます。今後も子どもから大人まで地域全体で支えていきたいです。



みんなできれいな庭にします



中学生の子どもたちも草抜きを黙々と行っています



皆さんに感謝しています

利用者の海野嘉代さん（写真中央）の声

名古屋から可児市に引っ越してきた、知り合いも多くない中、さくら会の人たちに出会いました。自分ではなかなかできない庭の草抜きなどをさせていただいています。事前に下見にも来てくれ、ごみ袋だけ用意すれば当日はごみの片付けも行っていただけます。普段の生活でも気に掛けていただき、皆さんの心遣いに感謝でいっぱいです。

何歳になっても、住み慣れた地域で暮らしていただけるよう、住民同士が支え合う活動に対して、市は助成金を交付しています。生活支援やサロンの開催など、地域活動に対して広く支援していきます。近くに暮らす人同士助け合える、「ご近所」のまちを目指して、活動していきます。助成制度について、気軽にお問い合わせください。

可児市地域支え合い活動助成制度

現代は、高齢者と一口に言っても、現役で仕事をしている人もいれば、セカンドライフで趣味を楽しむ人もいるなど人それぞれ生活スタイルも異なります。高齢化で問題になるのは、社会との接点がなくなり地域から孤立することです。今は元気に暮らさせていても、いつか誰かの助けが必要になるかもしれません。人の力が必要になる前に、また必要になった時も、住民同士声を掛け合うことが大切です。「みんながいるから運動教室に通い続けることができる」「ボランティアをすることで、日々の生活に楽しさが増した」など、地域活動に参加した後の喜びの声も多く聞かれます。

地域活動を通して「つながる」

ご近“助”のまち 可児

高齢化が進む中、地域でのつながりが大切といわれます。ただ単に近くに住む「ご近所さん」から、暮らす人同士助け合える、「ご近“助”さん」を目指していきませんか。誰もが住み慣れた所で安心して暮らせるまち、みんなで笑い合えるまちにしていきたいと思います。自分のために行うことも、人のために行うことも、自分のためはもちろん地域のためにもなります。今回紹介する、地域で行われている運動教室や、日常生活を支援する取り組みが広がることで可児市が住みやすいまちになっていくのではないのでしょうか。

問合先 高齢福祉課

みんなで笑って健康長寿 ～まちかど運動教室～

認知症予防を目的に、地域の人々が気軽に参加できる運動教室で、市内16カ所で行われています。みんなで一緒に頭と体を動かしながら、体に優しく健康づくりを行います。

笑うことが一番



伊藤歌奈子さん（介護予防指導士）

教室は筋力を付けるのが目的ではなく、まずは参加して楽しんでもらうようにしています。血流を良くする運動を少し行うだけですぐに効果が出ることもあるので、そうした変化を体験してもらい、教室だけでなくお家でも続けていけるような工夫をしています。運動を続けて体調が良くなったと報告に来てくれると、とてもうれしいです。笑って元気に過ごせるよう、これからもみんなで楽しく、のんびりやっていきたいですね。



先生も交えてみんなで楽しみます

身近なところで行いませんか

自宅から歩いて行ける場所でお友達同士、ご近所同士新たに始めてみませんか。2～3人からでも構いません。まずは気軽にお問い合わせください。

こんな喜びの声がありました

閉じこもりがちで、認知症も心配される高齢男性。家族は外出を勧めるも嫌がり、心配していました。そんな折、地域包括支援センターの職員に誘われ、まちかど運動教室に一度参加してみることになりました。最初は遠慮気味でしたが、20分もするとすっかり楽しんでいく様子で「一人で参加するのは恥ずかしかったが、男性も多く参加しやすい。先生も面白く、間違えてもいいのが良い。運動量もちょうど良く、また行きたい」と喜んでいました。

家族からも、「行き始めて顔色が違う。やってきたことを楽しそうに話し、笑顔や会話が增えた。何を着ていこうかや、今日は何曜日かを気にするようになった」と明るい話が聞けました。