

シルバーパワーで まちづくり!

高齢者いきがい課 224-5809

人生80年…、厚生労働省が発表した平成24年の平均寿命は、男性79・94歳、女性86・41歳です。60歳で仕事を辞めても、約20年の時間が持てることになりました。皆さんは第2の人生ともいえるこの時を、どのように過ごしたいと考えますか。

市内には、平成25年8月1日現在65歳以上の高齢者が7万9768人います。高齢化率(*)は22・91%で、約4・4人に1人が高齢者ということになりました。

自分自身の健康を保つため、ウォーキングをしている方も年々多くなっているようです。グラウンドゴルフやスポーツクラブで汗を流す高齢者の姿も多く見かけます。また、これまでの知識・経験等を生かして、地域への貢献活動を積極的に行う方や、元気に体が動くうちにできることをしようと、介護などの支援を行う方もいます。

*高齢化率…65歳以上が総人口に占める割合のこと

自分たちの力を生かして、地域へ貢献活動

老人クラブ

市内に129団体ある老人クラブ。60歳以上の方を対象とし、親睦旅行やグラウンドゴルフ・芸能大会などを行っています。

しかし、活動はそれだけではありません。老人クラブが趣味活動や運動のほかに行っているのが、美化活動や世代

間交流活動などの地域への貢献活動です。「自分にできる

ことがあれば地域に還元したいと考えている高齢者が増えています。時間に余裕のある人が多いので、公園や川の清掃など、よりきめ細やかに行うことができるんですよ」と、川越市老人クラブ連合会長・原伸次さん。

年齢が近かったり顔見知り

だったりすると、体の状態や悩みを話しやすいこともあるとか。「高齢者は家に閉じこもりやすくなります。多くの方に老人クラブに参加してもらい、孤独な状態にならないようにしてもらいたいです。そして、皆で力を合わせて地域で活動していきたいです」。

公園の清掃

月1回、諏訪町公園の清掃を行っているみもぎ会。同会長・西村勝利さんは「介護をしている人、パートをしている人など、状況はさまざまです。無理のない範囲で活動に参加しています」。活動時にはお互いの様子に



「夏祭りなどで使う公園なので、愛着があるんです」と皆さん

も気を配り、様子がおかしいと感じたときはすぐに声を掛けます。「老人クラブに入っていれば孤独死はないですね」と、会員の方々は口をそろえます。

防犯パトロール

古市場寿老会では、自治会と一緒に防犯パトロールを行っています。「パトロールは、児童等が学校から帰ってくる夕方です。現役で働いている人には難しい時間帯なので、自分たちがパトロールをして地域が安全になれば」と思っています」と、同会長・原田高良さん。

「活動を始めてから地域の人たちの会話が
増え、交流が盛んになりました」と会員の皆さん。



古市場寿老会が13年前から行っている防犯パトロール。月4回、2班に分かれて町内を見回ります

お互いに支えあう〜住み慣れたまちで暮らす〜

かすみ野たすけあいの会

いつまでも元気で住み続けられるまちづくりを目指して発足した、かすみ野たすけあいの会。外出時の付き添いや大工仕事、ごみ出しなど、日常生活のさまざまな支援をしています。支援を依頼する利用会員、支援をする協力会員、お互いに高齢者がほとんどで

す。「この辺りはお店や病院が遠く、高齢者は行くのが大変なので、助け合いが必要なんです」と、同会代表・松原英治さん。助け合うには、普段から親しい人間関係作りが重要と、ふれあいサロンやバスハイクなど親睦を深める企画を行っています。

「たすけあいの会」は名前

のとおり、協力会員もできないことがあるとか。松原さんは「今まで培ってきた経験を生かして、自分たちで助け合おうという気持ちがあるから強いんです。これからも住み慣れたまちで生活できるように、お互いに支え合っていきたいですね」。

買い物の付き添い

買い物に同行し、荷物を運ぶなどの支援を行っています。利用会員の野本きみ子さんは「普段はヘルパーの方に買い物を頼んでいます。でも、たまには自分の目で見て買い物したいです。同行してくれる協力会員の方に感謝しています」。「どんなことでもとても喜んでいただけるので、励みになります。楽しい笑顔を見ると、元気をもらえます」と、協力会員の高野尚子さん。



買い物帰りの野本さん(左)と高野さん(右)。この日は、利用会員7人、協力会員2人で、約1時間の買い物を楽しみました

庭木の手入れ

「できるだけ自分の家で暮らしたい」と話す、利用会員の立山智恵子さんは、「しやがむのが困難なので助かります。ちょっとしたことでも来てくれるので心強いです」。協力会員の増山育子さんは「遠くの親戚より近くの他人。近所なのですぐに駆け付けられます。現役で仕事をしていないからこそできる動きですね」。



庭木の手入れを見守る立山智恵子さん(右)。左から協力会員の増山さん・末永司郎さん・松本友子さん。後ろのすだれも協力会員の手作りです

厚生労働省の推計では、今後高齢者数はさらに増加し、特に75歳以上の人数が増大すると見込まれ、その増加スピードは都市部で著しく、平成22年から同27年の5年間の指数は、埼玉県が全国1位と予測されています(下表)。急速な高齢化は、住まいや介護、認知症への対応など、多くの問題を短期間に解決しなければならぬこととなります。

日本の都道府県別将来推計人口について
国立社会保障・人口問題研究所のデータより
(平成25年3月推計)

順位	都道府県	高齢者人口(千人)		指数*
		平成22年	平成27年	
1	埼玉	1,470	1,786	121.5
2	千葉	1,339	1,622	121.1
3	神奈川	1,830	2,203	120.4
}				
45	秋田	321	344	107.3
46	岩手	362	388	107.2
47	山形	323	345	106.8
	全国	29,484	33,952	115.1

*指数…平成22年の65歳以上人口を100としたときの65歳以上人口

市では、本格的な高齢社会の到来に向けて「すこやかプラン・川越 川越市高齢者保健福祉計画第5期川越市介護保険事業計画」を策定しました。取り組みの中には「介護予防の推進」「生きがい対策の充実」が掲げられています。また、生きがいづくりの支援として、社会参加の促進、老人クラブ活動の支援があります。

高齢者の多くは元気な方々です。そして、これまでの豊かな人生経験や時間があります。いつまでも住み慣れたまちで生活するために、自分の介護予防に努めながら、もう一歩地域の中に足を踏み出してみませんか? 今までと違った、新しい自分が発見できるかもしれません。市では、そんな皆さんのシルバークラウドを応援する取り組みも行っていきます。

応援します！ シルバーパワー



理学療法士による
運動機能維持の体操

いもっこ体操サークル ～自分の健康は自分で守る～

理学療法士が介護予防の体操や健康に関する講義をし、介護予防に自主的に取り組むグループを立ち上げるきっかけ作りの教室「いもっこ体操サークル」を行っています。

取材をした水久保自治会は、住民の約5割が高齢者。そこで、民生委員・自治会を中心に「自分たちの健康は自分たちで守ろう」と、同教室の開催を決めました。参加者からは「定期的に運動する機会ができて良かったです。体操をすると、すつきりした気分になります」。



ポイントをみんなで確認しながら、
いもっこ体操の練習

自主的に介護予防等の活動をしているグループに加わり、介護予防の普及や、転倒予防・筋力増強のために作られた介護予防の体操「いもっこ体操」の指導をし、グループが継続して活動できるように支援する介護予防サポーターを養成しています。

サポーターは養成講座で、理学療法士や管理栄養士などから、年齢と運動機能の関係、高齢期の心と身体の変化、栄養などの基礎知識を学び、さまざまな側面から高齢者の元気をサポートしています。

介護予防サポーター ～高齢者の元気を支えます～

水久保自治会長・北原信夫さん(笠幡)



水久保自治会の高齢者の割合が市内で2位と聞き、みんなが健康で生活できる時間が長くなるようにと、教室を行うことにしました。地域全体で健康で過ごせるよう、教室終了後は水久保健康体操会として活動を継続し、多くの人に参加してもらいたいです。

介護予防サポーター・岩井厚一さん(宮元町)



会社を退職し、これから何をしようか考えていたときに、川越市地域包括支援センターの方から介護予防サポーターのことを聞きました。運動は心と体に良いと考えます。たくさんの方にいもっこ体操を広め、いつまでも元気で生活できるようにサポートしていきたいと思います。

川越市地域包括支援センター

～あなたの地域の相談窓口～

市には、介護・保健・医療・福祉の問題に関して、高齢者の皆さんのさまざまな困りごとを総合的に支援する「川越市地域包括支援センター」があります。脳梗塞の後遺症や認知症など、病気とそれに伴う必要な支援に関すること、介護保険の手続きやサービス利用に関すること、消費者被害や後見人に関することなど、相談内容はさまざまです。また、いもっこ体操サークルの開催や、まちづくりに関する会議の推進など、高齢者の方々が住みよいまちになるよう、一緒に考えて支援しています。

現在、市内を9つの地域に分け、各地域に地域包括支援センターを設置しています。また、4月からは、同センターの出張窓口機関として、2か所の地域包括支援センターブランチを設置しました。

困りごと、住みよいまちづくりへの提案がありましたら、ぜひ一度、地域包括支援センターに連絡してみてください。

問い合わせ先など、詳しくは高齢者いきがい課 ☎224-5809へお尋ねください。