



にこにこカフェあやし 12月24日(木)10:00~11:00  
・市社協宮城支部の方に参加していただきました。

**上町**  
《にこにこカフェあやし》  
概ね65歳以上の方を対象に毎月第4木曜日  
上町集会所で午前10時から一時間程お  
しゃべり・軽体操・ゲーム等で楽しんでいます。



元気な笑いの日 11月18日(水)10:00~11:30  
・今回は折り紙で傘を作りカラフルな作品が出来ました。  
最後は杜の都の基本体操で体を整えました。

**二岩**  
《元気な笑いの日》  
毎月二回、二岩集会所にて水曜日午前十  
時から開いています。

## サロン活動

新型コロナ禍の中、上町町内会と二岩町内会でサロン活動を再開しています。

### ＜二岩町内会のお知らせ＞

・3月の「元気な笑いの日」は新型コロナ感染拡大防止の為お休み致します。再開が出来るようになりましたら、掲示板等にてお知らせ致します。



元気な笑いの日 12月2日(水) 10:00~11:30  
・師走に入りお忙しい中15名の方が参加。  
お手玉や柿作りの手芸、杜の都の基本体操とホットな時間をすごしました。

新型コロナウイルス感染症のニュースが流れて一年が経ちました。ワクチン接種の見通しがしめされましたが、依然として感染拡大し、緊急事態宣言が再び出されています。この先どうなるのか、私たちの生活はどう変わるのか。山本太郎(長崎大学熱帯医学研究所教授)さんへの新聞インタビュー記事から一部をご紹介します。

### あやしと共に

### コロナウィルスとの一年

今後どうなるのかについては、情報技術(IT)を中心とした社会への変革でオンラインやウエブが基本になるだろうと。  
「三密を避ける」「大声で話すな」「いわゆるソーシャルディスタンスは継続。社会変化に備えた各分野の専門家の議論も始まっているそうです。  
最後に、大きな困難は変革の原動力であり新しい社会への力になりそれが生きる者の責務だと答えています。

人間の歴史の中で、ウィルスの起源やウィルスが影響した社会変革があった事実、また、一年間途切れることなく流れた感染のニュースの多さなど、今まで経験したことのない大災害だと思えます。  
先が見えない状況が続いていますが、ワクチン接種も始まりました。私たちは、新しい生活様式を着実に実践し、一人ひとりが未来に繋いでゆく責任を胸に刻んでいかねばいけないと思う一年でもありました。

会長 中野 三郎



一人暮らし高齢者支援《忘年会》12月2日(水)  
・一人暮らし高齢者の忘年会(13名参加)を開催。脳トレや銀後ゲームで大変盛り上がりました。残念ながらお弁当は持ち帰りました。

**上町**

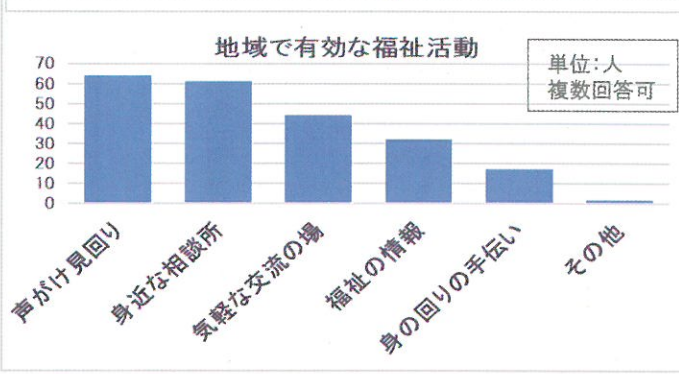
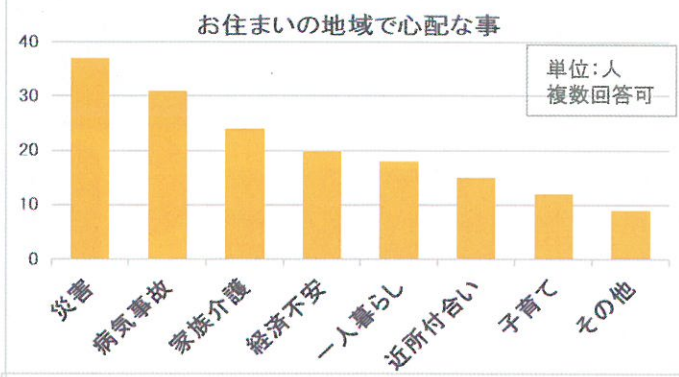
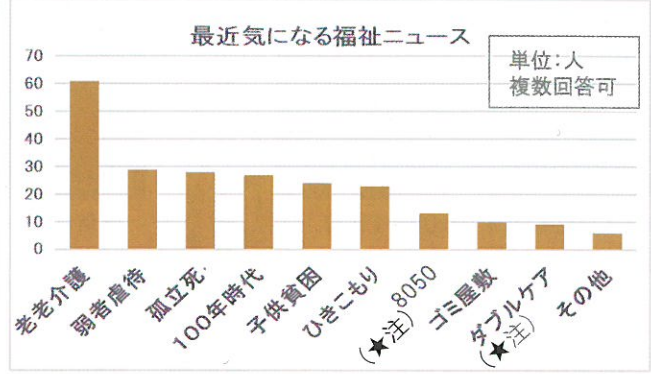
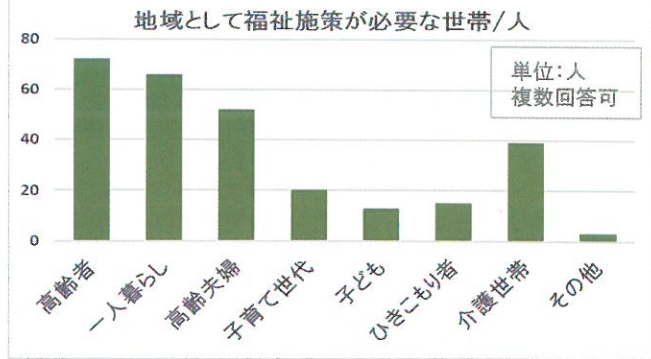
## 一人暮らし高齢者支援活動



一人暮らし高齢者支援《見守り訪問》2月16日(火)  
・70歳以上の一人暮らしの方(23名)へ甘酒やお菓子をお届けしながら見守り訪問を行いました。



前号に引き続き、地域の福祉についてどう思われているのかを一昨年秋に無作為アンケートをお願いしたその集計結果です。回答者135名(地域に必要な福祉活動について)



#### 注《用語解説》

★8050:80代の親が50代の子供の生活をみている。引きこもりの長期化により親子が社会から孤立化しているのが社会問題化している。  
 ★ダブルケア:子育てと介護を同時に担うこと。背景には晩婚による高年齢出産や少子高齢化があるといわれています。

◎まとめ  
 地域にお住いの皆様は災害や病气事故に注意をし、生活面では高齢者や一人暮らしに気を配られると共に声掛けをされている実態が浮かび上がりました。  
 今後は、生活に役立つ福祉情報をタイムリーに発信していくと共に若い世代が明るい老後を思い描けるようなきめの細かい活動を検討し行っていく事が求められています。

# 介護保険を上手に利用しよう

介護保険制度とは、国・県・市が全体の50%を負担し、40~64歳までの方(第2号被保険者)が28%、65歳以上の方(第1号被保険者)が22%を納める保険料で賄われています。高齢者増加に伴い、介護を必要とする方が増えれば増えるほど

、その分の介護保険料の負担も重くなり、逆に、高齢者が介護保険サービスを使わず元気で過ごすことができれば、保険料は軽減されます。ですから、「保険料を払っているから介護サービスを利用しないと損」というより「使わないで元気に過ごす

## 出来ないことを補っている？

「サービスを使わないと損だし、ヘルパーさんに全部お願いしちゃおう」

A男さんの場合

歩くのがしんどくて何をすることも大変、これからはヘルパーさんに身の回りのことを全部お願いしようかな。

数年後

身体を動かさないういたら、筋力が衰えて弱ってしまった...

介護の費用がかかって支払いがたいへん!!

出来ないことを補っている？

## 出来ることを引き出している！

「自分で出来ることは工夫して、出来る限り自分でしよう」

B代さんの場合

掃除機は重いので、代わりにワイパーを使えば自分でできる部分もあるわ!

数年後

自分でできることが自信につながり、趣味も増えました。

介護予防を心がけて取り組んでよかった!

出来ることを引き出している！

「ほうが得」になります。そこで注目したいのが、介護保険の「自立支援」の理念です。身体に多少不自由な事があっても、介護保険を使って「できないことを補う」のではなく「できることを引き出す」という考え方で、その人らしい自立した暮らしを支援することです。介護保険の大きな目的は、介護保険制度による本来、予防効果を狙っている側面があり、要介護者の重度化を防ぐことも大きな目的のひとつです。  
 すでに要介護状態になって身体が動かし難くなっている方ならばなおさら、座ったり横になつていたりする時間が増えることで身体の老化が進み、要介護度の重度化や認知症やうつ症の発症にも繋がりかねません。ちょっとした工夫や頑張り、数年後の暮らしを変えることもできます。  
 地域包括支援センターや総合支所窓口では、ご自身にあつた介護サービス情報の提供や介護認定を受けるための申請代理申請も可能になります。介護保険を上手に利用して、充実したシルバーライフを目指しませんか？

#### つづき

この便りが皆さんのお手元に届く頃には寒さも和らぎ日本においてもようやくコロナワクチンの接種が始まっている頃と思われます。医療従事の方々のご苦労や時短営業に耐えられている方々、何かと窮屈な我々の自粛生活が徒労とならないようもう少しのあいだ注意をしていきたいと思います。