

長命ヶ丘地区社協だより

令和 8 年 3 月発行

長命ヶ丘地区社会福祉協議会

発責 : 秋 保 明

1月31日

お元気交流会（第二弾）を開催しました

1月31日（土）に中央集会所で「お元気交流会（第二弾）」を開催しました。講師に全国各地で認知症の啓発活動を行っている老い支度クリエイターの石黒秀喜（ひでのぶ）氏をお招きし、「人生 100 年時代の『老い支度講座』」の演題で講話をいただきました。

人生 100 年時代にあっては程度の差はあれ誰もが認知症になること、そのために、新しい認知症に対する捉え方を理解しながら自分自身の「生き方」と「逝き方」を考えて備えをすることが「老い支度」です。

* 新しい認知症の捉え方

「認知症になったら何もできなくなる」「何もわからなくなる」といったイメージをお持ちではありませんか？ こうしたイメージがつきまといっていることで、本人・家族は周囲に対して隠すようになり、地域での孤立を深めていくことになりかねません。

新しい考え方は、『認知症になったら何もできなくなるのではなく、認知症になってからもできること・やりたいことがあり、住み慣れた地域で仲間等とつながりながら、希望をもって自分らしく暮らし続けることができる』と捉え、日々希望を持って生きる姿をイメージします。

* 老い支度は“老いの準備運動”

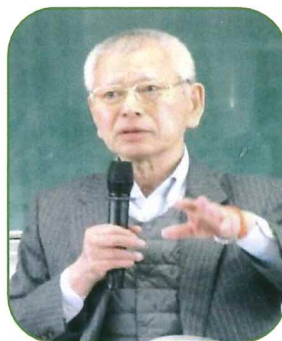
最後まで自分らしく輝いた老後を過ごすために、元気うちに老い支度の一步を踏み出すことが、自分にとっても家族にとってもとても大切なことです。

- ・健康管理で元気に過ごす
 - ・地域包括支援センターへ相談する
 - ・認知症専門医を受診する
 - ・ご近所の力を借りる
 - ・介護サービスを利用する
 - ・家族と共に終活を考える
 - ・延命治療を望むかなどの意思表示（リビング・ウィル）をしておく
- などの具体例が話されました。

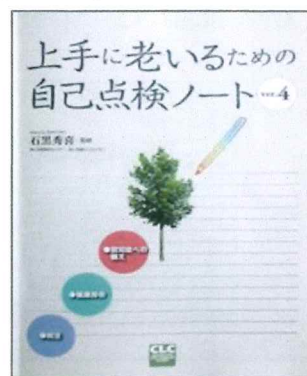
* 安心して認知症になれる地域づくり

認知症であっても当人はプライドを持っており、家族や近所の人々がさりげなくサポートしていくことが大事であること、認知症は加齢に伴って誰でもがなりうることから、ご近所の「ここは年寄りが多い地域だから、お互い様ですよ」という声が、本人や家族を大変勇気づける言葉であることを話されました。

長命ヶ丘が、町内会のサロン活動や地域の様々なサークル活動などを通して住民の交流が促進され「安心して認知症になれる地域」になれば、それはとても素敵なことと感じられた講話でした。



講師 石黒 秀喜 氏



サロン活動の活性化に取り組んでいます(その2)

一丁目町内会

「ほっとお茶会」を開催

お茶会は月に1回程度の割合で開催しています。体操をしたり、地域包括支援センターの方を講師として脳トレゲームに取り組むなどの活動をしています。

12月5日(金)には、町内から演奏者を招いてギター演奏会が行われました。7曲演奏していただき、その後はギター伴奏で参加者が歌をうたいました。参加者は20名でしたが、「またしてほしいね」とか、「みんなで歌って本当に楽しかったです」、「久しぶりに懐かしい曲を聞いて子どもの頃を思い出しました」などの声があって、大変好評な「ほっとお茶会」になりました。



二丁目町内会

「お茶サロン」を開催

11月19日(水)、長命ヶ丘中央集会所において今年度三回目の「お茶サロン」を開催しました。今回は泉区役所の職員の方に講師としてお迎えして、肩こり・腰痛・眼精疲労の回復に効果のある「ストレッチ体操」を楽しみました。その後、「ご近所同士で運動すると気持ちがいいね」とか「しばらくぶりに運動すると体だけでなく心も若返る気がする」とか、「これからは運動を心がけないとダメだね」などの健康談議で盛り上がりました。今回は14名の参加者でしたが、お互いによりコミュニケーションの場となりました。ますますご近所で親しくなればと思います。



五丁目町内会

「五丁目新年会」を開催

五丁目町内会はこれまで毎年「おとこのサロン」を開催してきましたが、参加者が高齢者中心で若い世代の参加者が少なかったことから、老若男女すべての世代が参加できるように昨年度から名称も新年会に改め、今年は2月8日(日)に開催しました。会場には若い世代のご家族も多数参加いただき、子どもを対象としたダーツ大会や全員でのビンゴゲーム大会などで大いに盛り上がりました。



東町内会

「秋まつり」を開催

10月26日(日)に恒例の長命ヶ丘東秋まつりを開催しました。当日はあいにくの天候のため、グラウンドゴルフやモルックは中止して、集会所での昼食会・抽選会だけとなりましたが、にぎやかな町内交流ができ、とても盛大な秋まつりになりました。また、防災訓練の一環でポリ袋による炊飯体験も行いました。雨天でしたが、参加者数は52名と多数の会員が参加して、大変な盛況でした。

