

広報なとり

NATORI

3

2023
No.1092

特集

住み慣れたこの町で、
笑顔で暮らす
介護予防・地域づくり活動

!!
なとりの最新情報や
魅力が満載!!

市HP



Facebook



YouTube



Instagram



ためまっふなとり



広報なとりバックナンバーは
市ホームページで読むことが
できます。

広報なとり

検索

住み慣れたこの町で、笑顔で暮らす



介護予防・地域づくり活動

65歳以上の人口が全体の7%を超えると高齢化社会、同様に14%超は高齢社会、21%超は超高齢社会と呼ばれます。名取市の65歳以上の人口は全体の約24%で超高齢社会の水準にあたります。

認知症についても、内閣府の見込みでは、高齢者の5人に1人が認知症になるといわれており、決して珍しい病気ではありません。

住み慣れた名取市で、健康で笑顔に暮らすために、フレイル予防や認知症予防について足を止めて考えてみてはいかがでしょうか。今月は地域住民の皆さんが主体となって取り組んでいる「認知症カフェ」「通いの場」について紹介します。



フレイルとは？

加齢に伴い、心身機能が低下した「虚弱」を意味する言葉。「健康」と「要介護」の中間の段階とされ、そのまましていると要介護状態になる危険性が高いといわれています。

認知症を学び、語り合う

認知症カフェ

カフェのような自由な雰囲気の中で、支える人と支えられる人という隔てを無くす。そして、地域の人たちが気軽に集い、認知症の人や家族の悩みを共有し合いながら専門職に相談もできる場です。

全国に広がりを見せていて、介護をする家族や認知症の人への支援の役割を担います。

今回は、田高町東集会所で活動している「ふれあいeカフェ」で話を伺いました。



飲み物を片手に、ゲームに取り組みます。

一緒にお茶を飲む場所が欲しい

ふれあいeカフェ立ち上げのきっかけは、代表の八巻さんと地域包括支援センターの担当者が「地域の人とお茶を飲む場が欲しい」という話をしたこと。約5年前から活動を開始し、毎回20人ほどの利用者が訪れます。年齢層は60代から90代までと幅広く、認知症の人も来店し、楽しい時間を過ごしているそうです。

町内会主体で運営している認知症カフェは珍しいとのことと、地域の人たちが気軽に集まって楽しい時間を過ごしています。



会場は明るく、笑顔が絶えません。

参加する皆さんに

楽しんでもらえるように

会の内容はとても自由で、テーブルを囲みながらお茶を片手に談笑します。

企画から当日の運営すべてを地域住民が行っています。日によってはマジックショーや音楽会、認知症に関する講話、脳トレなども行われ、来場した皆さんはその日の催しを楽しみにしています。

八巻さんは「参加者に楽しみに思ってもらえるよう、今のふれあいeカフェを維持していきたい」と今後にかける想いを話します。地域住民同士、顔が見える関係を大切にすることで、災害時などに助け合うことができると八巻さんは考えます。



代表の八巻さん。この活動を続けていきたいと想いを語ります。

認知症カフェ一覧

名称	会場	開催日時・料金	問い合わせ
ふれあいeカフェ	田高町東集会所	●毎月第一土曜日 10:00~11:30 ●100円	名取東地域包括支援センター ☎784-0850
カフェこまくさ	みやぎ生協 名取が丘集会所	●毎月第2火曜日 13:30~15:00 ●100円	名取南地域包括支援センター ☎399-7570
dメリーカフェ	みやぎ生協 名取西集会所	●毎月第4金曜日 13:30~15:00 ●100円	名取西地域包括支援センター ☎386-7225 名取中部地域包括支援センター ☎796-1503

市内で活動している認知症カフェ。ぜひ足を運んでみてはいかがでしょうか。

「皆と話したい、
笑い合いたい」

「通いの場」

通いの場とは、住民主体の運営による団体で、定期的に集会所などに集まり、名取のご当地体操「おらほのなとりん体操」いきいきびんびんであるために「」を中心とした介護予防と地域づくり活動を行っている。軽い運動などを行うことで、介護予防につながるだけでなく、住民同士のふれあいを通して生きがいや仲間の輪を広げることができます。

名取が丘東集会所で活動している「笑楽動会」、本郷集会所で活動している「亨昭会」に話を伺いました。

通いの場の活動(一例)

- 気軽なおしゃべり
- ストレッチ
- 体操
- 脳トレ
- レクリエーションゲーム
- 健康講話 など

「死ぬまで元気」が合言葉 亨昭会

亨昭会の会長を務める高橋さんは「死ぬまで元気に過ごしたい」と笑顔で話します。

亨昭会は、高橋さんが膝を痛めたときに地域包括支援センターの担当者に提案されたことがきっかけで、市内で初期に立ち上げられました。

亨昭会では、普段の健康づくり活動以外にも、たくさん活動をしてきました。体育館や文化会館のステージやシヨッピングモールで健康体操を披露したりなど、たくさん思い出があります。

新しい出会いの場に

亨昭会の活動に参加している越河さんは、「週に1回、皆が集まって世間話をするのが楽しい」と目を細めます。

亨昭会では、新しいメンバーは大歓迎とのこと。「新しい人が参加することで、新しい話題やアイデアが湧き出てくれば、お互いにとって良い」と高橋さんは話します。

笑って楽しんで 動く会にしたい

「笑楽動会」

「皆さんに楽しく活動して欲しい」。そう話すのは名取が丘東集会所で活動する笑楽動会の中心人物で町内会長の半澤さん。

活動内容は、皆で歌を歌ったり、体操やゲームをするなど、とにかく賑やかで笑いが絶えません。

口コミで評判が広がり、現在は名取が丘東地区以外からも出席者がいるとのこと。

温かな地域づくりのために

地区の高齢化率が高く、日中独居や老老世帯も多くみられる中で、半澤さんは住民の皆さんに「ここで暮らしていて良かった」と思ってもらうためにはどうすれば良いか悩み、住民同士がつながりを持つことが大切だと考えました。「ここに来れば安心できる。そう思ってもらえるような通いの場にしたい」と想いを話します。コロナ禍の影響もあり、

り、住民同士のつながりも希薄になってしまい、井戸端会議をしたくてもできない住民もいる。その中で、住民の居場所となる通いの場を目指しました。

住み慣れたこの町で、 笑顔で暮らす

認知症は珍しい病気ではなく、誰でも発症する可能性があるある病気です。高齢になるにつれ、認知症の可能性は高まりますが、年齢に関係なく認知症になる人もいます。

健康に笑顔で暮らすために、健康づくりについて今一度考えてみてはいかがでしょうか。通いの場や認知症カフェに行けば、笑顔で話ができる仲間が待っています。■





笑楽動会代表の半澤さん。参加者の皆さんを盛り上げながら会を運営します。



亨昭会代表の高橋さん(写真右)。健康に関するクイズに取り組みます。



おらほのなとりん体操で体を動かす越河さん。



両手で異なる動きをして脳のエクササイズ。見た目より難しく、皆さん苦戦しています。

通いの場一覧

名称	会場	問い合わせ先
大曲地区通いの場あおぞら	大曲集会所	名取東地域包括支援センター ☎784-0850
村区地区ひまわり	杜せきのした西集会所	
本町地区通いの場さくら	本町町内会集会所	
名取市シルバー人材センター 通いの場	シルバー人材センター	
晩筒・西町内会	名取が丘西集会所	名取南地域包括支援センター ☎399-7570
笑楽動会	名取が丘東集会所	
箱塚つつみ町内会	つつみ町内会集会所	
箱塚2丁目小豆島親友会スマイル	小豆島団地集会所	
亨昭会	本郷集会所	
堀内絆の会	堀内集会所	
飯野坂21	飯野坂集会所	
チーム楽楽	館腰公民館	名取西地域包括支援センター ☎386-7225
野来	野来集会所	
箕輪ふれあいクラブ	箕輪公会堂	
いきいきみどりの仲間	みどり台集会所	
通いの場元気アップ	相互台北集会所	
どんぐりクラブ	どんぐり会館	
ゆりが丘一丁目ふれあいバード	ふれあい会館	
元気な小豆島の会	小豆島生活センター	名取中部地域包括支援センター ☎796-1503
万年青会	愛の杜地区集会所	
塩手らく楽会	塩手集会所	
茜会	増田西老人憩の家	
すわなごみ会	なとり第二こども園ホール	