

# 西牟田校区コミュニティ協議会 広報

発行元:西牟田校区コミュニティ協議会 〒833-0053 筑後市大字西牟田3980(寛元寺公民館内)  
Tel・Fax:0942(27)7840 E-mail:nisimuta7840@aqua.ocn.ne.jp 2016年3月1日発行  
開所時間:8:45~13:30 (金銭出納関係は平日9:00~12:00) 責任者 菰原 千里

第70号

## 「高齢者の生きがいと健康づくり」討論会を開催

「老後をどのように過ごすのか」一誰しも考えたことがあるはずですが。文部科学省の行った調査では65歳~75歳世代の体力数値は年々増加し現在過去最高となりました。平均寿命が男女とも80歳をゆうに超える現在、健康で楽しい老後を送ることはみんなの願いでしょう。様々な高齢者問題が取りざたされている昨今ですが、そのような中、住み慣れた地域で毎日を少しでも楽しい気持ちで過ごすことができたという思いで2月17日(水)、標記のテーマでの討論会を実施し、当日は各行政区から福祉関係や老人クラブなど、37名の方々のご出席をいただきました。



### 《パネラーの方々》

市高齢者支援課長 (青木千栄美氏)  
市健康づくり課長 (長 佐和美氏)  
市福祉課長 (青木靖文氏)  
市地域支援課長 (下川尚彦氏)  
社会福祉協議会事務局長 (一ノ瀬 諭氏)  
市議会議員 (弥吉治一郎氏・近藤佳治氏)



### 主なテーマと回答内容 (一部抜粋)

- Q: 高齢者支援の現状や認知症への取り組みについて  
各課・団体で取り組んでいること
- A: さんかく塾など介護予防事業の実施。認知症については小中学生にもサポートの範囲を広げる(高齢者支援課)・地域福祉計画の策定(福祉課)・災害時要援護者支援体制で地域の連携を図る(地域支援課)・福祉活動実践者座談会での意見交換や在宅介護者の会を通して介護者も支える(社会福祉協議会)
- Q: 高齢者の居場所づくりの必要性について
- A: 受け身ではなく自分たちが積極的に関わるという意識を持つことが大事ではないか。自分の趣味や特技を活かしたサークル作りもよい。公民館はもちろん空き家の利用も考えられる。活動実績によっては補助金の拠出もあり得る。  
(西牟田校区各行政区の公民館の開放が求められる)
- Q: 生活困窮高齢者の対策について
- A: 生活保護の6割は高齢者世帯。体力などみて就労支援もできる。社会福祉協議会では生活費の貸付制度やフードバンクなど一時的な困窮対策も行っている。

他にパネラーや参加者の方から下記のような意見もありました。

- \*施設では「認知症カフェ」というネーミングの使用をしないことやトイレの整備も大事な要素である。
- \*ほとんどの高齢者は足腰の不調を訴える。若いうちから身体を鍛えておくためにも運動をしやすい施設や環境づくりが必要。
- \*市主催の介護予防事業(「足腰ぴんしゃん塾」など)で学んだことを地域の公民館で広めてもよいのでは。
- \*ボランティア養成などの「人づくり」が大事だと思う。
- \*他校区でボランティアで空き家を買取り地域の方々が寄り合える場所を作っている方がいる。見学して参考にしたい。



スペースの関係上、討論会の内容を抜粋しての掲載となりましたが、高齢者の支援等について詳しくお知りになりたい方は社会福祉協議会かコミュニティ協議会にお問合せください。

## 伝達訓練を実施

2月21日(日)、自主防災活動の一環として今年度第2回目の伝達訓練が実施されました。毎回の課題ながら緊急時の連絡を想定した場合に固定電話では伝達手段として限界があります。

あと1か月で新年度を迎えますが、この機会に緊急時連絡のためにせめて隣組内などお互いの携帯電話の番号を把握しておくのも一つの方法ではないでしょうか。



各行政区ごとの伝達率(全組数比)	
野中	63.6%
北牟田	80.0%
鷲寺	81.0%
寛元寺	100%
久保	100%
町	47.4%
流	80.0%



## 鷲寺デイサービス

2月18日(木)、鷲寺公民館にてデイサービスが実施されました。今回は市企画財政課から『マイナンバー制度』、福祉課から『ニセ電話詐欺』についてそれぞれお話がありました。特に『マイナンバー制度』は初めての実施ということもあり参加者も質問をするなど関心の高さがうかがえました。

その後は体操や昼食、ゲームなど皆さんで楽しいひとときを過ごしました。

☆『マイナンバー』についてのお問合せは☆  
筑後市企画財政課 ☎53-4427



## 福岡県公民館実践交流会に参加

2月10日(水)、県下の公民館活動に関わる方々が日頃の活動について発表をする標記の催しが開催され、校区から公民館活動部会長が参加しました。地域に密着した公民館の規模は大小様々ですが、それぞれに特徴を打ち出した取り組みがされています。

### 《主な発表内容》

- \* 国際交流を通して異国の文化を学ぶ
- \* 子どもたちの育成～学習環境提供や居場所づくり
- \* 山村留学事業～他地域との交流で地域も活性化
- \* 「カフェ」「サロン」の名称で高齢者たちの交流の場づくり
- \* 講座や学習の場として活用

このような活動は西牟田校区の今後の公民館活動のヒントになります。筑後市中央公民館からは就業支援活動の一環である『サンコアマルシェ』への取り組みが発表されました。

## 第4回「大人の料理教室」 ～ご参加ありがとうございました

2月25日(木)、今年度最後の「大人の料理教室」が開催されました。今回の講話は私たちの身体中に張り巡らされている『血管』の構造を知ること、その『血管』に食生活・喫煙などの生活習慣が関与するとどのように異常が起こり始めるのか、という過程をわかりやすい図で説明していただきました。



### 《今回の献立》

- \* エビの香り蒸し
- \* キャベツの卵とじ
- \* 沢煮椀 \* スコーン
- 「蒸す」「ゆでる」などの工夫でカロリーを抑えましょう



皆さんもご存知のように「内臓脂肪の蓄積」「高血圧・高血糖・脂質異常」は血液のみでなく血管の炎症・血栓・動脈硬化など血管の質にも変化を引き起こします。まず自分の「今の状態」を知るためにも定期健診を推奨します。

また来年度も健康づくりへの取り組みの一環として企画を検討します。今年度ご参加いただいた皆さん、ご協力ありがとうございました😊

## 行事予定 ☺さんかく塾～野中(毎月第1日曜日) 寛元寺(毎週月曜日) 久保(毎週金曜日) 流(毎週水曜日)

日時	予定内容	日時	予定内容
3/2(水)	コミュニティ協議会役員会 8:45～	3/13(日)	資源ごみ収集日
	廃プラスチック収集日(～8:30)		日帰りバス旅行(福岡市)8:30～
3/4(金)	コミュニティ協議会会長・事務局長会議	3/16(水)	廃プラスチック収集日(～8:30)
3/9(水)	子育てサロン 10:00～	3/18(金)	西牟田小学校卒業式