



特集

# おじいじの白河<sup>マチ</sup>。



毎月第1・第3木曜日にマイタウン白河で開催している「あったかカフェ」の利用者、関明代さん（右）、島谷香代里さん（左）親子。二人寄り添い参加する姿がとても印象的でした。島谷さんのお話を「あったかカフェ」のコーナーで紹介しています。

住み慣れた地域で自分らしい暮らしを

見慣れた風景、おなじみの顔ぶれ、いつもの味…。

日常の中のなんでもないような、でも大切なもの。

そんな心のふるさは、私たちが暮らす地域にあります。この白河<sup>マチ</sup>で年齢を重ね「介護が必要になっても住み慣れた家（地域）で自分らしく暮らしたい」そんな願いをかなえるためには、何が必要なのでしょう。

超高齢社会を迎える今、家族や行政の支援だけでなく、地域での支え合いが求められています。

今月号の特集では、地域包括ケアシステム整備に向けた市の取り組みと、その利用者や支援者の声をご紹介します。

## あなたの近所にきっとある



高齢者サロン  
あったかセンター  
みんなが主役！  
助け合いの地域づくり

- ▶参加は自由で事前に連絡はいりません。
- ▶利用は原則無料です。
- ▶お住まいの地域だけではなく、複数のサロンに参加できます。

市内33か所で開催中  
気軽に集える憩いの場  
ふらっと気軽に集まれて、交流できる場所が地域の中にあることは、高齢者にとってとても大切なことです。市の「高齢者サロンあったかセンター事業」では、歩いて通える各地域の集会所などを活用して、月に1・2回、歌や体操を楽しんだり、参加者同士が楽しく交流できるサロンを開催しています。現在、年1回開催されるボランティア養成講座を受講した高齢者サポーターと協力を中心に、市内の33か所で、地域の主体性や自主性を大切にしながら、高齢者の居場所づくりの活動が進められています。



高齢者サポーター  
鈴木 志朗さん

### サロンに行くと元気になる！

参加者の気分でサポーターとして5年通っています。毎日一人ですので、サロンに来て話ができるのがうれしいです。自分のことは自分でできるようにするためにも、ぜひ参加してほしいです。



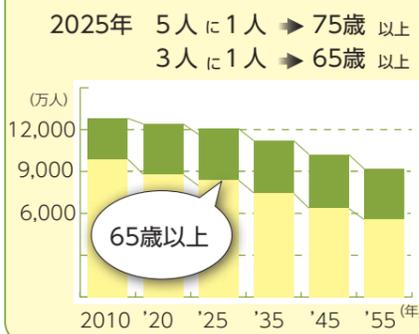
高齢者サロン参加者  
人見 ミネさん

### 参加すると気持ちが若返る

いつもサロンに参加するのを楽しみにしています。昔、踊りをやっていたので、サロンで踊りがあるときは、気持ちが若返り、率先して踊ります。帰りに買い物をするのも楽しみの一つです。



### 将来人口推計



出典/日本の統計 2017【人口の推移と将来人口】(総務省統計局)

2025年、3人に1人が65歳以上に  
左図(将来人口推計)のとおり、日本の人口は少しずつ減り始めていて、逆に75歳以上の人たちは増え続けています。そして8年後の2025年には、およそ650万人の団塊の世代が75歳を越え、3人に1人が65歳以上という、現在よりさらに進んだ超高齢社会に突入します。

# 地域包括ケアシステムの 実現に向けて

## 課題とされる介護ケアの供給不足

今後、課題となるのが、介護施設や人手など介護ケアの供給不足です。要介護者だけでなく、1人暮らしの高齢者世帯や認知症など、支援を必要とする方の増加に対応するためには、介護ケアに依存しない新たな仕組みづくりが必要です。

## 白河版地域包括ケアシステムを目指して

市では、要介護者が増加すると見込まれる2025年をめぐりに、日常生活圏域ごとに、医療・介護・予防・住まい・生活支援を柔軟に組み合わせ提供する「白河版地域包括ケアシステム」を実現していきます。

「地域包括ケアシステム」とは、介護や支援が必要な状態になっても住み慣れた地域で自分らしい暮らしを継続するための仕組みのことです。現在、市が取り組んでいる事業の一部を紹介します。

## 生活支援体制整備

見つけてつなげる  
市民活動と高齢者支援

「この頃ゴミ出しができなくなった」「電球が切れたままで、家が真っ暗だ」「買い物に行くにも遠くて苦労する」など、高齢になると少しずつ増えてくる小さな困りごとや不安。そして今後さらに進む高齢化により高齢者の要望は多様化していきます。

それらの要望に応えるためには、家族や行政だけではなく、地域住民も一緒になって支え合う地域づくりが必要です。

市では、住民主体の支え合い、助け合いの土壌を作り出すため、旧白河・表郷・大信・東の4地域に、高齢者支援などを話し合う場(協議体)を設けました。現在、各地域で住民と関係者による話し合いが進められています。

住民と共に活動に取り組む、生活支援コーディネーターの近藤さんに、その想いを聞きました。

### 各地域にある宝物のような活動を発見したい

生活支援体制整備事業は、地域にある様々な活動をつなぎ、組み合わせ、利用することで、困りごとや不安を抱える高齢者が、住み慣れた地域で自立した日常生活を送れるよう、住民主体の支え合いの仕組みを整える地域づくりの活動です。

私たちは、各地域に出向き、現在行われている高齢者サロンやボランティア活動など、各地域にある宝物のような活動を見つけ、その活動が必要な人に届くよう支援し

ています。また、町内会・ボランティア団体・老人クラブ・NPO法人・民生委員・シルバー人材センターなど、福祉関係以外の団体とも連携を深め、高齢者に支援活動を提供するとともに、要支援者が支援者となれる場所も提供できればと考えています。

これから進む高齢化社会には不安もありますが、住民の方々と一緒に向き合い、多くの高齢者が自分の家で笑顔で暮らせるよう、支援していきたいです。



生活支援コーディネーター  
近藤 佳子さん  
=社会福祉法人  
白河市社会福祉協議会=

## 生活の悩み、何でもご相談ください



地域包括支援センター  
 介護サービス、  
 プロデュースします

私たちがあなたの心に寄り添います  
 一人で悩まず相談してください

相談時間：月曜日～金曜日（祝日・年末年始除く）  
 午前8時30分～午後5時15分

▶ 地域包括支援センター（明戸56-12）

☎ 21 - 0332

▶ 東部地域包括支援センター（関辺川前88）  
 （ひもろぎの園内）

☎ 31 - 8889

お気軽に  
 ご相談ください。

地域包括支援センターの皆さん  
 主任ケアマネジャー・保  
 健師・社会福祉士など、福祉  
 と介護のプロフェッショナル  
 が、あなたの不安や困りごと  
 の相談に応じます。

自分自身や家族が高齢にな  
 り、日常生活に不安はありま  
 せんか。  
 地域包括支援センターでは、  
 高齢者の方が住み慣れた地域  
 で安心して暮らせるよう介護  
 ・福祉・健康・医療などの分  
 野から、あなたにぴったり合  
 ったサービスを案内してサポ  
 ートします。  
 日常生活で何か困りごとが  
 ありましたら、お気軽にご相談  
 ください。

こんなことはありませんか？

- 健康や日常生活に不安がある
- 一人暮らしで、家族や頼れる人がいない
- 介護サービスの利用を考えている
- お金の管理に自信が無くなってきた
- 介護に疲れた
- 父、または母が認知症かもしれない



ご連絡ください！



年をとっても、住み慣れた  
 地域で暮らし続けるには、困  
 りごとを互いに助け合える地  
 域づくりが必要です。  
 「元気がいい。今度お茶のみ  
 来さし」なんか困ってんのか  
 い、うちの息子に聞いてみ  
 かい「どれ、買い物行くから  
 一緒に行ってみっかい」そん  
 なあなたの一言や行動が、困  
 りごとを互いに助け合うこと  
 ができる地域づくりにつなが  
 ります。  
 この白河で暮らす私たちが  
 主役となって築く地域づくり  
 一緒に始めてみませんか。



10月13日、新しい高齢者サロン  
 「あったかセンターむかいでら」が開  
 所し、また一つ、宝物のような地域の  
 活動が誕生しました。今後、この活  
 動が地域の方と共に育ち、憩いの場・  
 交流の場として、多くの方に利用さ  
 れることが期待されます。

あなたが主役の地域づくり、  
 はじめてみませんか

## 認知症になっても住み慣れた地域で

認知症の方に寄り添いたい

サポーター養成講座を受けて、認  
 知症の方のつらい気持ちを理解す  
 る大切さを学びました。  
 以前は認知症というだけで拒否  
 反応がありましたが、認知症を正  
 しく理解できたことで、今は積極  
 的に笑顔で話しかけたい  
 と思うようになりました。知る機会を  
 もって良かったです。



認知症サポーター  
 平山 希美さん  
 （中央中3年）



▲サポーターの印、オレンジリング

「認知症になったらどうな  
 ってしまうのか」「認知症の方  
 との接し方は？」知っている  
 ようで実はよく分からない認  
 知症のこと。  
 市では、認知症に関する正  
 しい知識を身につけ、理解を  
 深めてもらうために、認知症  
 サポーター養成講座を開催し  
 ています。  
 市内には、現在までに約2、  
 500人を超すサポーターが  
 誕生していて、今年度は、小  
 学校1校、中学校2校でも講  
 座を開催しました。  
 受講した中学生認知症サポ  
 ーターに話を聞きました。

> 認知症を知る

認知症サポーター養成講座

> 憩い・交わる

あったかカフェ

どなたでも気軽に利用できるカフェで  
 す。介護専門スタッフが困りごとや悩み  
 をお聞きます。

- 開催日 毎月第1・第3木曜日
- 時間 午後1時30分～3時30分
- 会場 マイタウン白河（本町）
- 駐車場 同施設駐車場・セントラルパーキング（大手町/総合受付で無料駐車券発行）
- 参加費 無料（飲み物など100円）
- 問い合わせ先 東部地域包括支援センター ☎③8889



《イベント情報》

- 11月16日(木)  
 ▶ ミニ講話
- 12月21日(木)  
 ▶ クリスマス会

家に閉じこもりがちな母に、外に出て、少し  
 でも楽しい思いをさせてあげたいと思い、利用  
 しています。ここに来ると、介護専門スタッ  
 フが、母や私に寄り添いながら話を聞いてくれる  
 ので、とても気持ちが楽になります。  
 介護の悩みを抱える方が、もっと参加できる  
 ような場所になるといいと思います。

右/関 明代さん  
 左/島谷 香代里さん

認知症の方がその人らしく生きられるように

認知症は早期発見、早期受診・診断、早期治療が大切  
 です。早期に専門医を受診し、家族が病気を理解し対応  
 することで、進行を遅らせたり、その人らしい人生を長  
 く歩むことができるからです。しかし、初期の認知症は、  
 本人が自覚していないため、受診することが困難な場合  
 があります。そんな時、包括支援センターや私たち支援  
 チームが、早期に受診できるよう、本人や家族  
 を支援していきます。



認知症初期集中支援チーム  
 精神保健福祉士  
 鈴木 まゆみさん  
 =医療法人社団 慈泉会  
 南湖こころのクリニック=

また、さらに進む高齢化を見据え、関係機  
 関と共に研修を行い、地域の課題を抽出しな  
 がら、認知症に対する白河地域の対応力の底  
 上げにつなげていきたいと考えています。

> サポートする

認知症初期集中支援チーム

昨年、市では、認知症が疑  
 われる方や認知症の方、そし  
 て家族に早期から関わり、初  
 期の支援を集中的に行う専門  
 職のチームを設立しました。  
 認知症になっても本人の意  
 思が尊重され、できるだけ住  
 み慣れた地域で暮らせるよう  
 医師、社会福祉士、作業療法  
 士が、関係機関と連携して自  
 立生活の支援を行います。