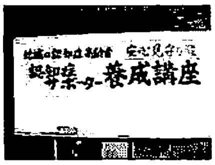
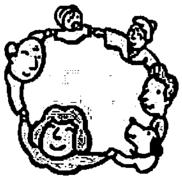
資料

第二公民館地区の取り組み



第二公民館地区は、愛宕町・挽木町・茶与町・五十鈴町・平生町・長月町・春日町・南町・垣鼻町（二区・三区・四区・吉野町）で構成される、松阪の中心市街地の一角を占める地域です。範囲は狭いものの人口は多く、自営業の方が多いのも特徴の一つです。

平成 21 年版高齢社会白書によれば、現在日本の高齢化率は 22.1%。それに対して、第二公民館地区の高齢化率は 36.1%であり、3 人に 1 人以上が 65 歳以上の高齢者という、まさに「本格的な高齢社会」になっています。松阪市全体の平均が 22.8%ですから、松阪市の中でも、少子高齢化が顕著に進んでいる地域だといえます（平成 21 年 4 月末現在）。



認知症を理解し、みんなで支えるまち

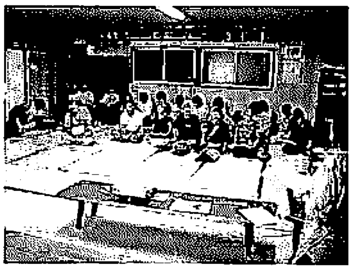
本格的な高齢社会の中で、高齢者がいつまでも安心して暮らせる地域作りを目指すための取り組みとして、第二公民館地区の自治会長や民生委員の皆様方のご協力をいただき、「認知症資源マップ作成委員会」を立ち上げました。

平成 21 年 3 月 13 日（金）　第 1 回　認知症資源マップ作成委員会
平成 21 年 5 月 13 日（水）　第 2 回　認知症資源マップ作成委員会
平成 21 年 9 月 11 日（金）　第 3 回　認知症資源マップ作成委員会

認知症サポーターの証
＊オレンジリング＊

また、認知症を理解し、ご本人やご家族を地域で見守り支えてくださる「認知症サポーター」と「松阪市高齢者安心見守り隊」の養成講座を、各地の集会所で開催しました。

平成 21 年 7 月 27 日（月）
愛宕町集会所
（愛宕町・挽木町）
出席者：28 名



平成 21 年 7 月 29 日（水）
茶与町集会所
（茶与町・五十鈴町・平生町・長月町）
出席者：29 名

平成 21 年 8 月 4 日（火）
春日町集会所
（春日町・南町・垣鼻町）
出席者：27 名

養成講座を受講していただいた皆さま、そして認知症資源マップ作成委員会の皆さま、ありがとうございました。でも、これで終わりではありません。今後も第二公民館地区が「認知症サポーター」や「安心見守り隊」の方で一杯になるよう、ご支援させていただきます。

近所の方で、お友達同士で、職場で、ぜひ養成講座を受けてみませんか？第一地域包括支援センターまで、お電話ください。駆けつけます！（℡２５－１０７０）

中川地区の取り組みについて

中川地区は現在20自治会から成り立ち、快適で便利な未来を見据えた都市空間が広がっています。

人口は約9,000人余り、世帯数約3,600戸。

新しく出来た中川駅東の地区では比較的若いご家庭が増え、都会化してきました。先日も、この新しい地区で認知症サポーター養成講座を開いたところ、ある方から”私たちは、向三軒両隣しか知らなかったから、今度は地域の人達と協力して「地域ぐるみ」で住みよい安心して暮らしていけるよう協力していきたい”と言ってもらいました。

しかし、中川地区は歴史も古く、昔からここに住んでいる方が多く、高齢化がどんどん進んでいます。若い人たちは都会に就職を求め出ていってしまいます。「中川地区も最近、認知症の方がだんだんと増えてきている」と、ある病院の先生にお話を伺いました。

さて、私たち、認知症見守りネットワーク資源マップ作り会議では、平成20年10月より月1回会合を持ち、地域の代表者と、松阪市第二地域包括支援センターの職員が中心に色々な意見を出し合い、一見で中川公民館区内で認知症の方の相談にのって頂ける病院、公共施設、個人のお店など、分かりやすいマップを作ってみました。

街中で、あるいは買い物途中に困っている人を見つけた時は、マップに載っているお店、病院、交番等まで一緒に行って相談にのって下さい。

これと平行して、キャラバンメイトまめっこは認知症サポーター養成講座を開催しました。地域の方に参加して頂きやすいように公民館、地域交流センターあるいは、やまゆりの里(介護福祉施設)、社会福祉センター等を会場としています。「認知症を知り地域をつくる」取り組みへお一人でも多くの方にご理解を頂き、オレンジリングを腕に付けて頂こうと、自治会の協力を得て、サポーターや見守り隊を募集しています。

また、いろいろな団体、趣味の会、サークルなど、会員の皆さんを集めていただければ、認知症サポーター養成講座を開かせて頂くので、ご協力をお願いします。

今までに600名余りの方に認知症サポーター養成講座を受けて頂き、オレンジリングを手にしていただきました。

厚生労働省は400万人の認知症サポーターをめざしています。私たちもがんばります！皆さんのご協力をお願いします。

認知症・・・・・私たちは避けては通れない道です。認知症の家族をどのように支援していけば良いか、また、自分が認知症になっても「安心して暮らせる町」をめざして、まだまだ勉強会を続けます。

執筆：見守り隊ネットワーク資源マップ作り会議委員

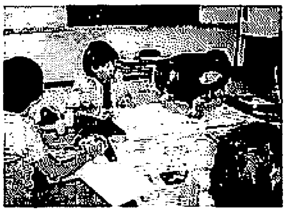
飯南地区
『認知症の人にやさしいまちづくり』への取り組み

☆認知症サポーター養成講座

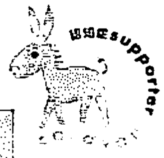
飯南地区の皆さんに認知症についての正しい知識を持っていただき、認知症になっても安心して暮らすことのできる地域づくりをすすめていま す

認知症サポーターとは・・・

認知症の人や家族を温かく見守る応援者のこと



ひとりでも多くの方にサポーターになっていただくために、今後も講座を開催していきます。
会場まで行くのは困難な場合は、こちらから出向かせていただきますので、お気軽にご連絡ください



認知症サポーターの証・オレンジリング

☆安心見守りマップ作り

認知症になっても　　認知症にならない

⇘　⇙

飯南地区資源マップ策定委員会の開催(3回)

地域をよく知る人(自治会・民生委員・老人クラブ・ボランティア・キャラバンメイト）の意見を取り入れながら、地域で支援していただける事業所やお店を検討していただきました。

☆安心見守り隊養成講座

地域の認知症サポーターを対象に飯南地区で養成講座を開催し、「安心見守り隊」として登録していただきました。
(H21年9月現在　19名)

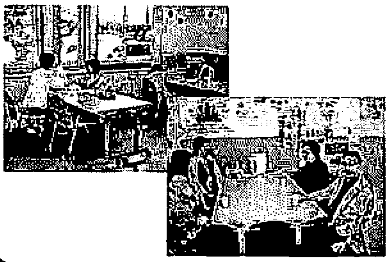
安心見守り隊の役割

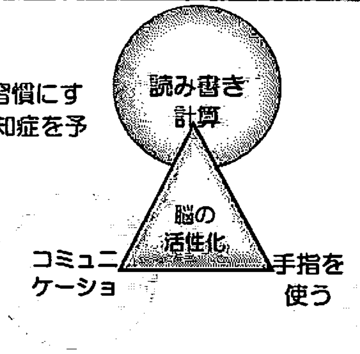
☆認知症について正しい理解を深めていただくこと。
☆地域で認知症の方や家族を見守っていただくこと。
☆必要に応じて、関係機関へ連絡していただくこと。

認知症にならないために・・・こんな取り組みを行っています

いきいき脳の健康教室

読み書き・計算を毎日の生活の中で習慣にすることにより、脳の活性化を図り、認知症を予



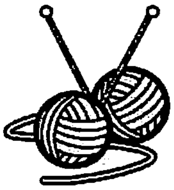


☆認知症予防・脳の健康維持

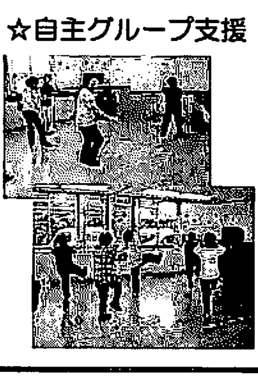
☆活動の場・閉じこもり予防

元気ぴんぴん広場

外に出る楽しみや喜びを見つけ、閉じこもりを予防、日常の活動能力の自信を高めることを目的に月１回開



☆自主グループ支援　体操教室(太極拳)



こころも体も健康でいるために・・・。
地元の太極拳グループの方を講師として迎え、ストレッチ体操と太極拳を通して、楽しいひと時を過ごしていただいております。
（月２回開催）

いきいき教室(運動教室)　☆介護予防

自分の健康維持のため、また介護予防に興味のある方を対象に理学療法士指導のもと介護予防体操やボールを使った体操などをしております。（月１回開催）

各教室への参加につきましては、第三地域包括支援センター（３２－５０８３）へご連絡ください。

松阪市第四地域包括支援センターは、まず地域で認知症についての理解を持っていただくための取り組みとして、第四地域で認知症サポーター養成講座を地域の方々対象に行ってきました。また、三重県健康福祉部とイオングループの協働による、職員向けの認知症サポーター養成講座にも、講師依頼を受け、講座を開催してきました。その流れの中から、自治会福祉会のボランティア部の方々（認知症見守り隊・いきいきサポーター）のご協力をいただきながら高齢者安心見守りマップ作成に取り組んできました。

平成２１年６月１２日　認知症サポーター養成講座　　マックスバリュー中部
平成２１年６月２１日　高齢者安心見守り隊会議　第四公民館（福祉会ボランティア部）
平成２１年７月２６日　高齢者安心見守りマップ作りの話し合い　　第四公民館
平成２１年８月１９日　認知症サポーター養成講座　　百五銀行鎌田支店
平成２１年８月２３日　高齢者安心見守りマップ作成　　第四公民館
（７月２６日から８月２３日まで　　お店や事業所などにマップ掲載の依頼を民生委員さんなどと包括で行う）

平成２１年７月２６日　高齢者安心見守りマップ作成
第四公民館

いきいきサポーターの方や認知症サポーターの方々の参加を得て、第四地域の高齢者が安心して暮らせるための、第四公民館での７月２６日の資源マップ作りの話し合い以降、地域資源として掲載依頼するための、事業所や店舗廻りなどを民生委員さん・サポーターさんたちと第四包括の共同作業として行いました。

その中でよく聞かれたのは、「そういうお年寄りを見つけた時、どこへ連絡したらよいの？」という素朴なご意見でした。そこで、連絡先を民生委員さんや自治会長さんとしてチラシを作成し、市からの同意も得られ、各自治会長さんへの連絡先としてのご挨拶廻りの中で、自治会連合会で話し合いを持たれていたのですが、唐突にマップ作りが始まったような印象を受けられた方もみえて、視点を変えたところでのご意見を伺う機会にも出会えました。そして、各自治会長さんの意識の違いを身にしみて感じたスタートでした。その経験から・・・地域に包括が受け入れていただけるように、まず信頼関係を今より密に作ってゆく事が必要であり、マップ完成がゴールではなく、今後も「安心見守り隊」「認知症サポーター」の方々のスキルアップや情報交換の場を地域で作る事により、歩みは徐々にではあっても、地区の方々と共に、確実に高齢者を見守る地域作りを広げてゆき、地域の方々一人一人とのふれあいを大切にして、今後も認知症についての理解を深めていただけるよう、活動を展開したいと思っています。

松阪市第四地域包括支援センター

花岡地区　安心見守りマップ作りの取り組み

花岡地区での安心見守りマップ作りの取り組みを紹介します。

○介護予防いきいきサポーター養成講座　初級編の開催（平成２１年１月～３月）

『介護予防いきいきサポーター』とはボランティアとして地域で介護予防を広めていく為の活動を協力して頂く方です。花岡地区で介護予防いきいきサポーター養成講座の開催のお知らせを回覧で行い参加者を募りました。いきいきサポーター養成講座の受講を終了した方に呼びかけ、花岡地区の安心見守りマップ作りにご協力頂きました。

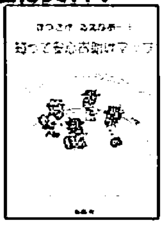
○安心見守りマップ作り（平成２１年４月～７月）

マップ作りは４月～７月までの４ヶ月間で計４回開催し、花岡小学校区、山室山小学校区のグループに分かれてマップ作りやグループワークを行いました。

☆４月の内容
- 主旨説明、市の取り組み、
- グループワーク『こんな町だったらいいなぁ』
- マップ作り

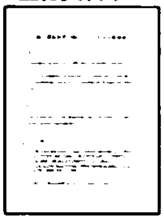
グループワークでは「認知症をかかえる家族から相談しやすい環境を作る」「認知症の方に役割を持ってもらう事が大切」「相談機関を分かりやすくする」などの意見を頂きました。

◇4月のマップ作りの様子・お助けマップの配付資料◇



☆山室山小学校区☆

◇5月のマップ作りの様子・個人情報取り扱いについての配付資料◇



☆山室山小学校区☆

☆５月の内容
- 個人情報の取り扱いの説明
- グループワーク『目印となる場所についての検討』
- マップ作り

昔からある建物である、人の出入りが多い自分がよく利用するなどの理由から、グループワークでは病院、スーパー、お寺、ホームセンター、電気屋、美容室などが目印となる場所として候補にあがりました。

☆６月の内容
- グループワーク

『目印が少ない場所、住宅街などの見守り体制についての検討』
- マップ作り

グループワークでは「地域を良く知る人（自治会、民生委員など）への協力をお願いする」「地域で定期的に集まっているグループに声をかけて見守り体制を作る」「サポーターを増やし認知症への見守り体制を広げていく」などの意見を頂きました。

◇6月のマップ作りの様子◇

☆山室山小学校区☆

◇7月のマップ作りの様子◇

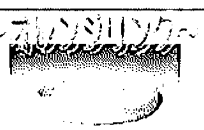
☆山室山小学校区☆

☆７月の内容
- マップ作り
- グループワーク『マップつくりを通して地域で見えてきた事』

グループワークでは「参加者が松阪市の事をよく考えていると感じた」「楽しく作業ができ、地域の事を知れたので良かった」「顔見知りになる機会を作る事が大切」など色々なご意見を頂きました。

○認知症サポーター養成講座の開催（平成２１年６月１８日、７月１８日）

花岡市民センターと野田集会場で認知症サポーター養成講座を開催し、地域の方々に認知症に対する理解を深めて頂きました。
受講者には認知症サポーターの証であるオレンジリングをお渡ししました。



○安心見守り隊講座の開催（平成２１年８月２４日）

認知症サポーター養成講座の受講者（オレンジリングをお持ちの方）を対象に花岡地区で安心見守り隊講座を開催し、○○名の方が安心見守り隊へ登録をして頂きました。

◇このような活動を行い、地域の方々の協力のもと安心見守りマップ作り及び安心見守り隊への登録を行いました。
今後も認知症の方やその家族の方が、住みなれた地域で安心して暮せる町づくりの為に活動を続けていきますので地域の皆様の暖かいご支援とご協力をお願い申し上げます。