

「集いの場」はじめませんか!!

■なぜ、「集いの場」が必要？

全国的に少子高齢化、人口減少といった問題を背景に地域を取り巻く環境は大きく変化しており、うきは市においても、地域の差はありますが、ひとり暮らしや高齢者のみの世帯が増加するなど、高齢社会への対応は大きな問題となっています。

そのような中、「**自分も地域も元氣な町**」を目指す上で、「**人とのつながりが続く**」、「**自分の居場所や役割が地域にある**」などが、とても大切なこととなってきます。

■「集いの場」とは

住民同士が、できるだけ歩いて通える場所に、気軽に集い一緒になって内容を決め、活動を通して「**生きがいづくり**」「**仲間づくり**」の輪を広げる場です。また、**地域の介護予防の拠点となる活動**でもあります。

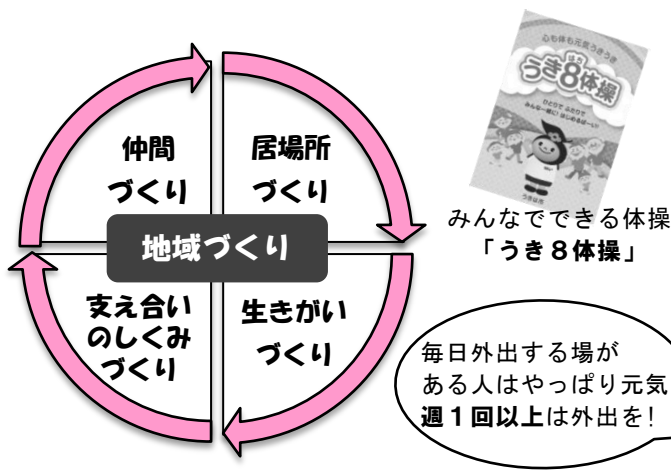
「よりあい」や「げんき塾」、体操や趣味のサークルなど様々な活動もこれにあたりますが、地域によっては実施がない、実施が少ない、継続ができないなどの課題もあります。今後、うきは市全体に広がり、どんなでも気軽に、無理なく、楽しめる

集いの場の効果

- ・ 楽しさ・生きがい
- ・ 適度な神経刺激
- ・ 閉じこもり予防
- ・ 健康増進・介護予防



「集いの場」ができるよう、立ち上げの支援や運営についての相談や補助、介護予防のサポーター養成等を実施していますので、紹介します。



■立ち上げ支援

- 「集いの場」を始めるには、「何かしたい」人と場所が必要で、す。少なくとも、狭くても大丈夫。
- 参加者のみなさんの「始めよう」という気持ちが必要です。
- 地域の方々の理解や協力、参加が必要です。

これら「集いの場」の必要性や運営方法、他地区の実施事例の紹介など、地域のみなさんが集まる時に、説明会や体験会を実施しています。まずはご相談ください。

■活動支援①

「介護予防サポーター養成講座」

市では、健康づくり・介護予防についての情報を知り、地域での「集いの場」など活動をサポートできるよう、下記の内容で「介護予防サポーター養成講座」を実施しています。地域へのサポートまでは自信がない...という方でも、まずはご自分の健康づくり、介護予防についての勉強の場として気軽にご参加ください。

●申込・問合せ先

うきは市役所西別館
保健課介護・高齢者支援係
Tel 7544960

■活動支援②

「地域介護予防活動支援事業補助」

住民主体で介護予防に取り組める場を増やし、高齢者の健康増進を図るために、住民主体で介護予防に取り組む組織等で要件に該当する場合、必要な経費の一部を交付します。要件、補助額等はお尋ねください。



介護予防サポーター養成講座の様子

介護予防サポーター養成講座	講義 14時30分～16時	①	②	③	④
		8/18 12/15	9/15 1/19	10/20 2/23	11/10 3/9
	講義内容	各講義1回以上、実技8回以上の参加で修了。 ※参加申し込みが必要です。			
	① 介護予防概論				
	② ロコモ・認知症				
	③ 口腔機能向上				
	④ 栄養・食事				
	実技	毎週金曜日(9時30分～正午)			
	会場	市役所西別館			