

あなたと市政をむすぶ
毎日、イキイキ。



広報
No.156

かんおんじ

2018 / 平成30年

10

October

特集 「年齢を重ねるとのこと。」

目次

- 秋のイベント情報.....10・11
 - 平成31年度の保育所(園)・幼稚園 園児募集.....12
 - 総合防災訓練を実施します.....13
- 表紙：豊浜福祉会館で開催されたシニアアロピクス

認知症になっても、
自分らしく生きる。

ある日のこと。車で高松へ出かけ、夜に帰ろうとしたら帰りが分からなくなった。次第に仕事でミスが出て、記憶が飛ぶようになる。73歳で脳血管性認知症と診断され、「まさか自分になるわけない」と受け入れられなかった。これから自分がどうなっていくのか不安で落ち込み、3カ月で20キロ以上体重が落ちた。

家に閉じこもる中で、少しずつ落ち着いてくると、昔の記憶がよみがえってきた。自分が関わってきたハンセン病患者への偏見をなくす活動や、仕事柄、多くの経営者の悩みを聞いてき

たこと。世の中には困っている人が沢山いるし、認知症になったから終わりではない。まずは自宅の庭、次は近くの公園へ。少しずつ、妻と家の外へ出て行くようになった。

今は、病院の非常勤相談員として認知症患者や家族と向き合い、県内外で講演を行う。でも、今も新聞や本は見出し程度しか読めない。

「できないことはあるが、できることもたくさんある。好きなことを楽しく続けることで、心豊かに生き生きと過ごすことができる」。

講演会の様子



渡邊 康平さん（池之尻町）

三豊市立西香川病院の敷地内にある「オレンジカフェ」。まるで自宅のような空間で、認知症患者やその家族と、お茶を飲みながら会話を楽しむ。

のりあいバスは市民の足。
みんな、安心して乗ってな。

昔から人と話すのが好き。運転手になりたいと、名古屋の運輸会社に就職。バスやタクシートの運転手として勤務後、香川に帰郷し、バスの運転手を20年間勤めた。貸し切りバスでお客さんと全国を旅し、高速バスで今治・大坂間を往復する多忙な日々。愛媛・徳島間の路線バスを運転していたころ、故・葛監督（徳島県立池田高等学校野球部監督）が、よく後部席に座っていたことを覚えている。

「のりあいバスは市民の足。お年寄りが増えて、バスに乗る人が今後もっと増えるはず。たくさんの人に安心して乗っていただくよう、これからはお客さんを大事にして運転していきたい」。

安全運転は基本。他の車を心掛ける。



森 光雄さん（豊浜町和田浜）

大型二種免許を持つ森さんは、バスの運転手歴50年のベテラン。青色防犯パトロールカーに乗り地域の見守りも行う。

年齢を重ねるということ。

頼もしく、楽しい自分になる

「だれもがいきいきと暮らし続けられるまち」でありたい。それは、観音寺市が掲げる目標の一つです。年齢を重ねても、自分らしく元気に生活できる、それは何よりの幸せではないでしょうか。

「少子高齢化」という言葉を聞くと、年を取ることをどこか寂しく感じる人もいるかもしれませんが。年齢を重ねることは、いろいろなことを経験し乗り越え、頼もしく楽しい自分になっていく素晴らしいことなのです。

自分らしく生き生きと活躍している皆さんに、お話を伺いました。

成長が一番の楽しみ。
自分も、人も。

投てき※を始めたのは高校生のとき。大学卒業後に高校の教師になった後は、陸上部で投てきを教えてきた。管理職になり部活動の顧問を退いた後も、体力維持のため授業が始まる前に運動場を10周走っていた。人から勧められてマスターズに挑戦したのは75歳のとき。優勝者の常連になり、今年6月に開催された四国マスターズ陸上競技選手権大会の80〜84歳の部でハンマー投げ1位、円盤投げ3位に輝いた。

週2回はすぼっシユに通い、自分で考えたトレーニングメニューを2時間こなす。ウオーキング、エアロバイク、筋力マシン、プールの中を歩いたり走ったり。来年のマスターズに向け、筋力を落とさないように気を付けている。

月2、3回は各大会の審判も務める。9月に屋島で行われた日本パラ陸上競技選手権大会にも参加。グラウンド審判としても最年長だ。屋外での審判業務は大変だが、楽しくてやめられない。

※投てき…砲丸投げ、やり投げ、円盤投げ、ハンマー投げなどの競技

高橋 幸男さん（観音寺町）

8月に総合運動公園で開かれた、中高生の陸上競技大会にて。選手の成長が何より楽しみ。

10年間の賞状の数々



五郷里づくりの会の皆さん（大野原町五郷地区）

里づくりの会が復活させた水車小屋の前で。藤田会長は、「ここでマルシェを開き、水車でついた地元米でお菓子を作りたい」と話す。アイデアは尽きない。



人口の約40%以上が65歳以上と高齢化が進む五郷地区※。香川大学の調査がきっかけで平成23年に住民全員で「五郷里づくりの会」を発足した。山なみ芸術祭2016への参加、里山歩きツアーなど、魅力的な取り組みを次々と行っている。昨年、中四国農政局の「デイスカパー農山漁村の宝」に選定された。アイデアの源は、五郷を訪れた人に楽しんでほしいという想い。研修や先進地視察、ボランティアガイドの資格取得など、スキルアップを欠かさない。時には失敗も。郷土料理の商品化を目指したが、本来の味を表現できず断念。でも、「また新商品を開発する」と前を向く。会の中心メンバーは、30代から70代後半までの約30人で、平均年齢約70歳。職業は元教師、運送業、農業、大工などさまざま。藤田会長は胸を張る。「自分たちが一番楽しむのが大事。楽しみながら、長くこの活動を続けていきたい」。

よっしゃ、やってやろう。
知らんことは、みんなで勉強！

揃いのTシャツ。
五郷を背負って



「年齢を重ねるということ。」

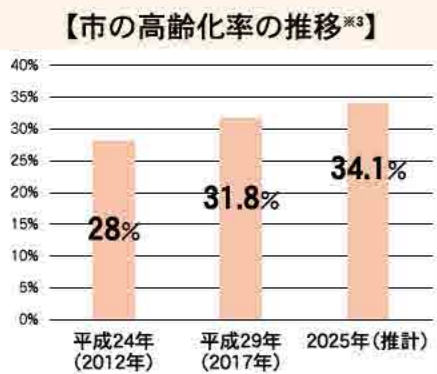
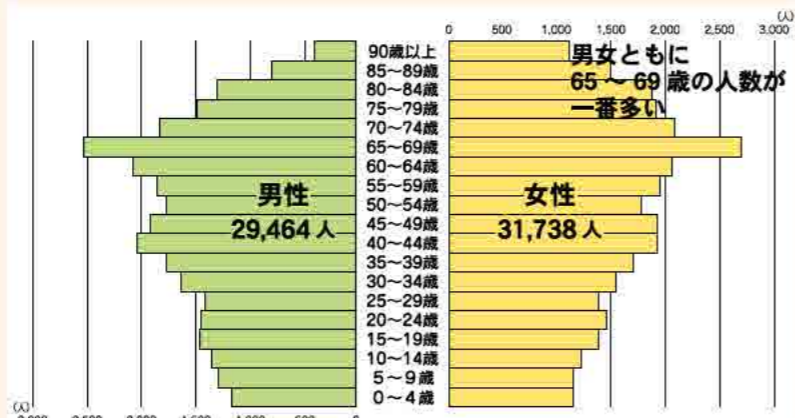
いつまでも自分らしく、生き生きと暮らすためにできること

全国的に少子高齢化が進み、いつまでも元気に生活するためにどうしたら良いか、一人ひとりが考えなければならない時代になっています。観音寺市の現状と未来について一緒に考えてみましょう。

1 観音寺市の高齢化率、32.1% (平成30年4月1日現在)

高齢化率とは、65歳以上の人口割合のことです。本市の高齢化率は32.1%と、香川県平均29.9%^{*1}、全国平均27.7%^{*2}と比べて、高い割合です。高齢化率は今後も上昇していく見込みです。

【平成29年 市の人口ピラミッド】



資料：*1 香川県 (平成27年国勢調査) *2 全国 (平成29年総務省人口推計) *3 各年10月1日現在の住民基本台帳

2 軽度の認定者数が年々増加

要介護 (要支援) 認定者がここ数年で増加しています。特に、生活支援 (掃除、買い物、見守り等) を必要とする比較的軽度の認定者 (要支援1・2、要介護1) が増加しています。介護保険サービスだけでは、生活全般を支えられない現状です。

【要介護度の内訳】

年度	要支援1	要支援2	要介護1	要介護2	要介護3	要介護4	要介護5
平成29年度	551	305	820	382	294	487	310
平成28年度	573	311	782	321	311	443	326
平成27年度	604	339	729	348	313	417	287
平成26年度	569	333	779	349	314	393	298
平成25年度	540	319	788	360	307	398	339
平成24年度	473	360	752	385	298	385	315



3 介護サービス費がこの10年間で15億円以上増加

【市の介護給付費の推移】



【65歳以上の人の介護保険料 (月額平均)】

	平成27~平成29年度	平成30年度~
観音寺市	5,000円	5,400円
香川県	5,636円	6,164円
全国	5,514円	5,869円

介護給付費 (介護サービス費) は、この10年間で15億円以上増加しました。観音寺市の介護保険料は、県内や全国平均と比べて低い水準ですが、給付費の財源をまかなうために行う、3年ごとの見直しのたびに増加しています。介護保険制度を継続していくためにも、介護予防・重度化防止の重要性が高まっています。

地域で支え合う、助け合うことが、ますます大切に

介護保険は、年齢を重ねても安心して暮らしていけるように、みんなで支え合う制度です。高齢化が進んでも介護保険制度を持続していくためには、自分でできることは自分でする (自助)、周囲で助け合えることは助け合う (互助)、必要なときに必要なサービスが受けられるようにする (共助) という3つのことが大切です。

市では、誰もが安心して暮らせる地域づくりを目指して、健康づくりや介護予防の事業、介護・福祉・医療等さまざまな支援を行うための地域包括支援センターの機能強化、介護サービスの充実にもこれからも取り組んでいきます。

自助 まずは自分でできることをやってみよう

健康で楽しく過ごせるように、できることから始めてみましょう。趣味を見つける、地域のイベントなどに参加し、人と交流してみる、スポーツを始めてみる。市でも健康づくりのための教室を定期的に開催しています。



楽しく元気に！
「シニアエアロビクス」

互助 地域でどう助け合うかを考える「つどい」が始まっています

年齢を重ねるにつれ、日常生活のちょっとしたことができなくなる人や、一人暮らしで不安を抱える人が増えています。介護保険だけではなく、地域での助け合いが今後ますます大切になります。「支え合い・助け合いの地域づくり」をどのように進めていくかを考えるために、「地域づくりを考えるつどい」が各地区で開催されています。

豊田



平成29年5月20日 豊田地区のつどい

常磐



平成30年6月16日 常磐地区のつどい

買い物、ごみ出し、
通院の手伝い・・・
私でも手伝えること、
いろいろあるなあ～

豊浜



平成30年9月1日 豊浜地区のつどい

【地域のつどいって?】

介護が必要になっても住み慣れた地域で暮らし続けるために、地域の中でどのように助け合っていくか、自分にできることは何かを考える場です。

困ったときは、お互いさま

人生の最期を迎えたい場所について、市がアンケート調査を行った結果、32.7%の人が「最期まで自宅で過ごしたい」と回答しました。誰もが平等に年齢を重ねます。子どもから高齢者まで、「年齢を重ねること」を自分のこととして考えてみませんか? 「困ったときはお互いさま」のまちづくりに、市全体で取り組んでいきましょう。

困ったときの相談窓口

年齢を重ねることによる、さまざまな困りごとや悩みは、地域包括支援センターへ相談してください。

体調が悪い人や介護などでセンターへ行けない人は、職員が訪問します。

- **介護のこと**
介護保険を利用するにはどうすればいい？
- **健康のこと**
ひとり暮らしなので病気になったら不安
- **お金や財産管理のこと**
お金の管理に自信がなくなってきた
振り込め詐欺の被害に遭ったかもしれない
- **家族のこと**
介護が辛い
ひとり暮らしの親が心配
- **近所の高齢者のこと**
最近見かけないので心配
虐待されているかもしれない

問い合わせ先
地域包括支援センター ☎25-7791

市内の認知症カフェ



認知症の人や家族、認知症について関心のある人が集まる場です。気軽に参加してください。

- **開催日** 毎月第1日曜日
- **場所** 萩のふるさと会館
- **時間** 午前9時30分～午前11時30分 ● **参加費** 1000円
- **開催日** 毎月第3水曜日
- **場所** 大野原いきいきセンター
- **時間** 午前9時30分～午前11時 ● **参加費** 1000円
- **開催日** 毎月第2月曜日
- **場所** 八幡自治会館
- **時間** 午後1時～午後3時 ● **参加費** 無料

問い合わせ先
地域包括支援センター ☎25-7791

徘徊SOSネットワークに登録を

徘徊の恐れのある人が行方不明となった場合に、家族等の依頼で、その人の特徴などの情報をメール配信しています。登録し、早期発見・保護に協力をお願いします。

- ①entry@city.kanonji.lg.jpへ空メールを送信
 - ②観音寺市ホットメールの「くらしの情報」に登録
- 問い合わせ先 高齢介護課 ☎23-3968

運転に自信がなくなったら、どうする？

運転への不安や、家族の心配などから、運転免許証を返納する人が増えています。手続きや支援制度について紹介します。



運転免許証返納手続きについて

県運転免許センター（高松市）または、住所地を管轄する警察署で手続きできます。手続き後に「申請による運転免許の取消通知書」が交付されます。必要に応じて「運転経歴証明書」（手数料1,000円）の交付申請もできます。「運転経歴証明書」は、免許証と同じサイズで、身分証明書として使用できます。

県内で高齢者運転免許卒業生優遇サービス

「運転経歴証明書」または「運転免許卒業カード」を提示することで、県内の優遇店で割引サービスなどが受けられます。市内でも、金融機関やコンビニエンスストアをはじめ、さまざまなお店が登録しています。「香川県高齢者運転免許卒業生優遇制度」について、詳しくは県ホームページで確認してください。

香川県 免許卒業優遇 検索

返納した人に、のりあいバス回数乗車券11枚つづり10冊（1万円分）を交付

- **対象者**
次の全てを満たす人
① 申請時、市内に住所がある人
② 自主返納時に満65歳以上の人
③ 免許証の返納日から5年経過していない人

● **申請方法**
「申請による運転免許の取消通知書」または「運転経歴証明書」のいずれかと印鑑を持参し、地域支援課で申請してください。郵送でも申請できます。申請は、一人につき1回限りです。詳しくは問い合わせてください。

問 地域支援課 ☎23-3949

平成30年度 観音寺市介護予防サポーター養成講座

先着40人 受講無料

高齢者の元気づくりのお手伝いをしていただけるボランティアの養成講座を開催します。

- **応募資格**
① 市内在住の人
② 地域で介護予防に関する活動してみたい人
③ 2日間の受講が可能な人
- **会場**
社会福祉センター2階 第3会議室
- **受付期間** 10月26日(金)まで
- **講座日程と内容**

一緒に
頑張りませんか？



こんな思いをもっている人を募集

- ・高齢者への声かけやお手伝いができたら…
- ・地域のボランティア活動に参加してみたい
- ・自分の経験を高齢者の介護予防のために生かしたい

介護予防サポーターの活躍の場

- ・高齢者宅への見守り訪問
- ・介護予防教室の補助
- ・いきいきサロンや居場所づくりのお手伝い など

開催日	時間	内容	講師
1 目 11月15日 (木)	13:00～13:50	介護保険制度について	高齢介護課 職員
	14:00～14:50	元気は食から一 ^み 粒の世代の健康と食事	管理栄養士 久保田 美代子さん
	15:00～15:50	心豊かに晩秋を楽しもう	笑いヨガリーダー 佐藤 幸子さん
	16:00～16:50	認知症を学び地域で支えよう	認知症キャラバンメイト 大西 潤さん
2 目 11月16日 (金)	13:00～13:50	げんこつ 健口生活、考えたことありますか	歯科衛生士 福田 泉さん
	14:00～14:50	介護予防のための運動	健康運動指導士 阿部 純也さん
	15:00～16:30	介護予防サポーターの役割	地域包括支援センター 職員

問い合わせ先・申し込み先 地域包括支援センター ☎25-7791

市内のスポーツ施設を 活用してください

スポーツの秋です。これを機に、スポーツを始めてみませんか？
10月に1日無料開放する施設もあります。
詳しくは、22ページで確認してください。

総合運動公園 ☎27-6157	テニスコート、陸上競技場、 ウォーキングコースなど
市立総合体育館 ☎27-7100	室内競技場、トレーニング 設備
大野原会館 ☎54-5660	
豊浜トレーニングセンター ☎52-1203	室内競技場
すぽっしょTOYOHAMA (豊浜総合体育館) ☎56-3366	室内競技場、ランニング デッキ、プール、トレー ニング設備など

問 市民スポーツ課 ☎23-3941

- **事故防止！反射材を着用しよう**
夜間のウォーキングなど、外出時は、反射材を着用しましょう。
反射材（たすき・リストバンド）は地域支援課で配布しています。

問 地域支援課 ☎23-3949

シルバー人材センター会員募集中 毎月20日ごろ同センターで入会説明会開催

健康で働く意欲のある60歳以上の人は、シルバー人材センターの会員になることができます。現在約400人が登録し、企業や一般家庭、行政機関などから仕事を依頼され、元気に働いています。あなたの知識や技能、経験を生かして、地域のために働いてみませんか？

仕事の依頼は同センターまで！

仕事の依頼があると、請負・委任または派遣により引き受け、会員に仕事を提供しています。
○請負・委任契約＝依頼された作業等を完成、実施することで、料金をいただく契約。
○労働者派遣契約＝依頼者の指揮により所定の作業をする契約

- **会員の声**
就業当初は不安もありましたが、新しい出会いからいろいろなことを学び、勤務を重ねていくうちに不安が自信に変わりました。
皆さんも、シルバー人材センターに登録し、自分や家族の幸せを高めていきませんか。

申問 観音寺市シルバー人材センター
☎24-0419