

あ な た と 市 政 を む す ぶ



広報
No.211

かんおんじ

2023 / 令和 5 年

5 May

あきらめんでえんで
望むくらしを最後まで

特集

このまちで、いつまでも
元気に暮らすために

「あきらめんでえんで 望むくらしを最後まで
～つながる・支える・地域とともに～」に向けて、
最後まで地域の生活を楽しめる方法をお知らせします。

介護予防に大切な取り組み

- ①定期的な健康チェック
- ②生活に運動を取り入れる
- ③バランスの良い食生活
- ④口の健康を保つ
- ⑤外出、交流参加で人や地域とつながる



たとえばこんなこと

運動 ストレッチ 散歩
家事 買い物 農作業
趣味活動



自分に合った方法で
介護予防に取り組みましょう！

出前講座を活用しませんか

銭形貯筋体操

銭形貯筋体操は週1回集まってDVDを観ながら椅子に座って手足を動かすトレーニングです。地域包括支援センターでは、この体操を行う自主サークルの支援を行っています。

<参加条件など>

- ・椅子とDVDプレーヤーを準備
- ・参加人数は5人以上
- ・実施場所は自由
- ・体操で使う重りの無料貸し出しあり



笑いの家とよたでの体操の様子

<参加者のうれしい声>

- ・坂道や階段を上っても、膝が痛くない。息切れしなくなった。
- ・片足で立ってズボンがはけるようになった。
- ・椅子の立ち座りができるようになった。

高齢者の健康づくり講座

介護予防に大切な取り組みや観トレ体操の紹介をしています。自分のペースで介護予防に取り組むためのヒントをお伝えします。

<参加者のうれしい声>

- ・自宅でも一人でできることが多く、継続できそうだった。
- ・座椅子に座ってもできるのでうれしい。
- ・年齢に合わせてゆっくり丁寧に教えてもらい、理解しやすかった。

集まれなくても大丈夫！

Youtubeで観トレ動画を見ながら身体を動かしましょう。動画を見ることができない人には資料を配布しています。



問い合わせ先

地域包括支援センター（市役所2階）

☎25-7791 ☎24-8891

特集

「あきらめんでえんで 望むくらしを最後まで」

このまちで、 いつまでも元気に暮らすために

観音寺市は高齢化が進み、高齢者だけの世帯や認知症の高齢者が増え、また、支え手となる若い世代が減少しています。どんな状態になっても、住み慣れた地域で自分らしく暮らしていけるように、専門職や地域住民によりさまざまな取り組みが行われています。

「車に乗れなくなったし、足も弱って出かけられなくなった」「友だちが施設に入り、話す人がいなくなった」「認知症になったら何もできなくなるのではないか」など、不安や悩みがある人は多いのではないのでしょうか。

市では、「あきらめんでえんで望むくらしを最後まで」をコンセプトに、地域でつながり続け、支え続ける取り組みを行っています。個人ができること、地域の関係団体ができることをそれぞれ進めていきましょう。

観音寺市のみんなで大事にしたいこと

「あきらめんでえんで 望むくらしを最後まで」 ～つながる・支える・地域とともに～

1月31日に第2層協議体（地域づくり支援隊）の皆さんや地域関係者、医療・介護専門スタッフなど約300人が参加した「地域づくりフォーラム」でみんなで大事にしたいこと（コンセプト）が決まりました。住み慣れたまちで、いつまでも自分らしい生活を楽しむために何ができるか、参加者の皆さんと一緒に語りました。



ハイスタッフホール大ホールで開催された「地域づくりフォーラム2023」の様子

あなたの「もう一度できるようになりたい」をお手伝いします

お元気アップ教室

理学療法士、介護職員が一人ひとりに合ったプログラム（運動、栄養指導など）を考え、約3カ月個別指導します。後期は秋に開催予定です。

- 日時 毎週土曜日
午前9時30分～午前11時30分
※ことし10月～12月に開催予定
- 場所 デイサービスいしかわ（大野原町）
- 内容 全12回（約3カ月）
リハビリ専門職員が1対1で対応。
自分に合わせた専用プログラムを考えてくれます。無料送迎あり。
- 対象 筋力低下など、生活機能の低下した人（要相談）
- 料金 無料



令和4年後期教室卒業生の皆さん

<参加者のうれしい声>

- ・畑仕事ができるようになった。
- ・自転車に乗れるようになった。
- ・家に閉じこもりがちだったが、買い物に毎日行くようになった。

問い合わせ先 地域包括支援センター

☎25-7791 ☎24-8891



運転が不安になってきたら、免許証の自主返納を考えてみませんか

運転を卒業したドライバーを支援します



運転に不安がある高齢者等の運転免許証の自主返納を支援するため、有効期限内の運転免許証を自主返納した人に、公共交通機関の回数券などを交付します。

- 内容 次のいずれか1点を選択
 - ・のりあいバス回数乗車券（11枚綴り）10冊（1万円分）
 - ・タクシー利用券5千円分+のりあいバス回数乗車券（11枚綴り）5冊（5千円分）
 - ・タクシー利用券1万円分（5月1日から）
- 対象 有効期限内の運転免許証を自主返納し、下記の条件を全て満たす人
 - ・市内に住所がある人
 - ・自主返納時、満65歳以上の人
 - ・自主返納した日から5年を経過していない人

●申請方法

- ①観音寺警察署または県内の運転免許センターで、運転免許証の返納手続きをする。
- ②手続き後、「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」を受け取る。
- ③地域支援課（市役所2階）や各支所で、申請書兼受領書に必要事項を記入し、提出する。

●注意

申請は1人1回限り。過去に支援を受けている人や、運転免許証が期限切れの場合は対象外

問い合わせ先 地域支援課 ☎23-3949

☎23-3954



自分にできることに取り組んでいる皆さんを紹介します！



篠原榮子さん（新田町）

笑いの家とよで週に1度開催されている銭形貯筋体操に参加して1年。90歳

自治会長さんから体操のことを教えてもらい参加しました。これまでも1日2回犬の散歩で40分くらい歩いていましたが、みんなと一緒に体操をしたら楽しくて、夜はよく眠れるようになりました。また、人と話すのが苦手でしたが、今は通りすがりの人にも挨拶できるようになりました。クヨクヨしなくなったようになりました。

自治会長さんから体操のことを教えてもらい参加しました。これまでも1日2回犬の散歩で40分くらい歩いていましたが、みんなと一緒に体操をしたら楽しくて、夜はよく眠れるようになりました。また、人と話すのが苦手でしたが、今は通りすがりの人にも挨拶できるようになりました。クヨクヨしなくなったようになりました。松本さん（右）ともここで初めて会い、お友達になりました。帰りは送迎サービスがあるので本当に助かります。まだ参加していない近所の人にも声をかけて、一緒に元気になっていきたいです。

体操に参加して、クヨクヨしなくなった



松本幸さん（新田町）

笑いの家とよで週に1度開催されている銭形貯筋体操に参加して10カ月。90歳

10年前まで愛媛県で住んでおり、毎週体操教室に参加していました。私は足が弱いですが、運動をして筋力を落とさないようにしていれば、もし転びそうになっても何とかかなと思っています。ここに来ると皆さんが声を掛けてくれるので楽しいです。また、家の畑を自分で耕して、野菜を作ったり、花を育てたりするのも良い運動になっています。離れて暮らす家族に心配されることもありますが、自分で野菜を作り、栄養面を考えた規則正しい生活をしようと、今のところ一人でやっています。これからも運動を続けていきます。

これからも運動を続け、元気に楽しく生活したい



松本美代子さん（観音寺町）

昨年開催されたお元気アップ教室や南自治会館での体操に参加。81歳

50年近く家族でうどん店を切り盛りし、学生時代からバレーボールをするなど体力には自信がありましたが、5年前に手術をしてから体が痩せ、気力がなくなり家に閉じこもりがちになりました。お元気アップ教室で運動や食事について教えてもらい、少しずつ距離を伸ばして散歩するようになりました。今も毎日15～20分早歩きしています。自転車にも乗れるようになり、趣味の編み物や花の手入れをする余裕もできました。無理をせず、できることをしながら暮らしていけたらと思います。

自転車に乗れるようになり、趣味も再開できた



廣瀬友久さん（西本町）

加茂田町自治会館で週に1度開催されている銭形貯筋体操に参加して約1年半。87歳

これまで病気をしたことがなく、山にもよく登っていましたが、3年前に足の手術をしてから動きが鈍くなりました。さらにコロナで家にこもるようになり、少しでも運動しようと銭形貯筋体操に参加しています。一人ではなかなか続きませんが、ここでみんなと一緒にやることで継続できます。30分体操した後にお茶を飲みながら参加者同士で話すのも気分転換になります。体操のおかげで体が軽くなりました。これまで外出を控えていましたが、友だちと誘い合わせて大好きなカラオケを再開したいです。体操も続けていきます。

みんなと一緒にやることで運動が継続できる