



人とのつながりは、「**地域のお宝**」で、お互い顔の見える関係から始まる支え合い活動です。サークル活動、趣味の仲間、ご近所さんとのお裾分け、お茶飲み仲間は、5年後、10年後の人生を豊かに過ごすための糧となります。

あなたの今のつながりを「支え合い活動」として意識してみてください。

取材先

沢野地区

ひとり暮らしで支援が必要になっても 住み慣れた地域で安心して暮らす

やま むろ ひろ こ

山室 博子 さん (84歳)

山室さんは、コロナ禍で活動が制限されたことをきっかけに心身が弱ってきてしまい、介護保険の要支援1と認定されました。それでも、高林西町いきいきサロン「**ちょっと寄り道**」の運営スタッフとして活動しています。

また、自宅でも**天声人語**の書き写しや自身の俳句をまとめた**歌集「へこたれない」**を作るなど意欲的に毎日生活しています。



天声人語

歌集「へこたれない」



ちょっと寄り道



フィットネスケア「笑福」

要支援となり出会った フィットネスケア「笑福」

山室さんは、令和5年2月から介護保険を利用し始めました。

様々な施設がある中、フィットネスケア「笑福」を選択し、週1回通うようになりました。一般的なデイサービスではなく、個人に合わせたプログラムにより、自立支援に向けた運動メインのデイサービスです。

何事にも意欲的に取り組む山室さんは、「自宅へ帰っても繰り返し運動ができる」と、とても気に入っている様子です。

山室博子さんのつながり

✓ 介護保険サービスの利用



沢野地域包括支援センター
ケアマネジャー小川絵美さん

✓ ご近所さんたちとのつながり



博子さん



お裾分け仲間
杉浦将子さん



サークル仲間
五十嵐久美子さん



フィットネスケア「笑福」スタッフ



ちょっと寄り道スタッフ



お話会メンバー
吉田茉莉子さん



土手のお散歩仲間

山室さんは、コロナ禍で土手を散歩していたところ、近所の4～5人と自然と仲良くなり、家を行き来するようになりました。また、コロナが5類になってからは近所のお仲間と時々お茶飲みするようにもなりました。山室さんは「人が来てお話し(おしゃべり)をするのがごちそう」と話すように、ひとり暮らしでも支援が必要になってもつながりが豊かで寂しくありません。

check 山室さんの暮らしぶりは、自助(セルフケア)と互助(身近な人と助け合う)と共助(介護保険)がしっかり構築され、「高齢でも、ひとり暮らしでも、少くも体が不自由になっても、自分が望む場所で、自分らしく暮らし続けたい」という願いをかなえています。

地域福祉系のInstagram(インスタグラム)を開設しました！ Follow me!

市内の地域福祉の推進をするため、各種事業の情報や地域のお宝について発信しています。フォローやいいね！など、是非よろしくお願ひします！

こちらを読み取ってね→→→

