

すきなあそびをみつけてあそぼう!!

# 第15回こどもフェスティバル

楽しいイベントがいっぱいだよ!

今年も「こどもフェスティバル」を開催します。今年のテーマは『すきなあそびをみつけてあそぼう』～いろいろな遊びからすきな遊びをみつけて楽しむ～です。

大学生のお兄さんやお姉さんからの遊びのプレゼントや戸外でのおいしいプレゼントなどなど、親子で、家族で、楽しく1日を過ごしてみませんか。



一昨年のフェスティバルの様子

▶日時/9月7日(土)

●10時～10時30分 歯ピカ表彰式  
(対象の方には役場健康こども課から事前にご案内します)

●10時30分～14時 あそびの時間

▶場所/町公民館

▶内容

- 自然のあそび(たき火やまきまきパン焼きなど)
- 戸外であそび(シャボン玉・スーパーボールすくい・チョーク絵など)
- 体験遊び(ホバークラフトに乗ろう・紙工作・こむぎねんど・プラバンなど)
- 伝承あそび(お手玉など)
- 見て聞いて遊び(指人形劇・絵本・紙芝居など)

問い合わせ先

こどもフェスティバル実行委員会(役場健康こども課こども支援係内) ☎482-2935

## 「地域支えあい推進会議」便利 「たのしい」 「すさえあい」 「生活のススメ」8

### ◆介護予防いまむかし

暑い暑い夏でしたね。皆さん、体調を崩されたりしませんでしたか? ずっと続くかと思われた夏も、いつのまにか涼風が立ち、秋の気配です。まもなく食べ物美味しい季節になります。楽しみですね。漬物の算段もそろそろでしょうか。

今回のこのコーナーはちょっと大きいですが、みなさんが関心のある介護予防についてちょっとお耳(目かな?) 拝借です。

### ◆健康寿命を延ばすために

「健康寿命」という言葉をよく耳にするようになりまし。WHOによると健康寿命とは「日常的、継続的な医療・介護に依存しないで、自分の心身で生命維持し、自立した生活ができる期間」のことをいいます。最近では平均寿命よりも健康寿命に関心が高まっていますね。その健康寿命を延ばすために「介護予防」という考え方が生まれました。誰しも年を重ねた先には、医療・介護サービスを受ける日が来るかもしれません。そういう日々をできるだけ遠くするための対策、と言えますね。

### ◆介護予防運動が盛んです

介護予防の中でもみなさんに最も身近なものには「介護予防運動」があります。無理のない動きでありつつも、生活の中

ではなかなか使われない部分も強化できる

ようにプログラムされていて、どなたでも気軽に取り組みます。身体の機能を維持・向上することは、自立した生活が継続可能性を高めるので、介護予防運動を生活に取り入れていく方が弟子屈町内にも、本当にたくさんいらっしゃいます。

### ◆でも、運動だけが介護予防ではない ことがわかってきました

ところで、介護予防の概念自体が近年大きく進化したことをご存知ですか? かつて介護予防とは身体機能の維持・向上をすることとイコールでした。現在はそこに社会性があるかどうかや大きな鍵であるとされています。つまり、人とのつながり、支えあいが健康寿命を延ばしていることがわかってきたのです。人が集うこと、地域の自然な支えあいそのものが介護予防につながっていたのです。

### ◆地域とのつながりが生活の質を保つ

一方、導入から20年が経とうとしていく介護保険制度からは、こんな課題が浮き彫りになって来ました。それは「サービスの利用によって地域と疎遠になりやすい」というものです。地域、言い換えればお友だちとの関係が疎遠になることは、いくらか生活に支障がなくても心寂しく、社会的な生活の質という面では低下してしまします。それでは制度として本来転倒です。厚生労働省はその反省を踏まえて、地域の住民同士が元気なうちから自然な支えあいのある地域づくりをするこ

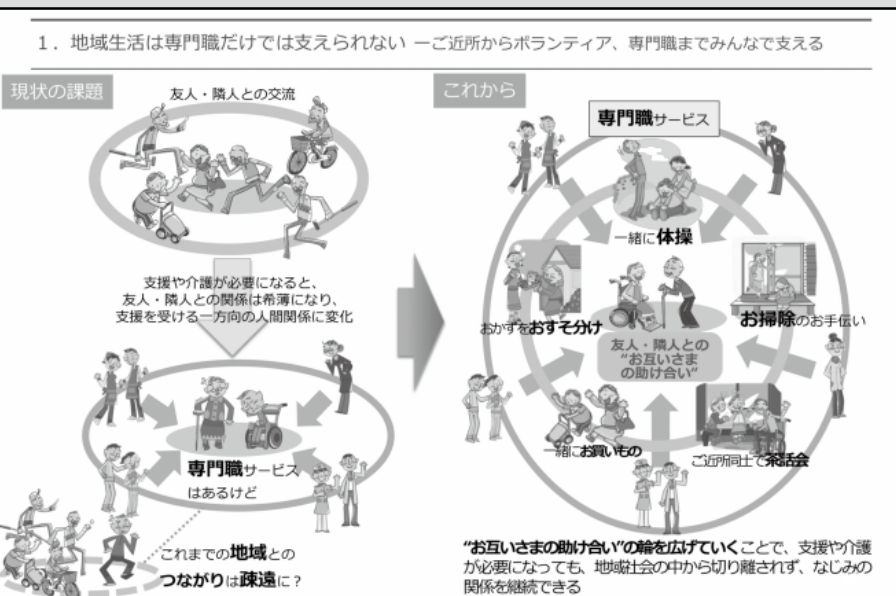
とを指すようになりました。

### ◆地域づくりはもうはじまっていた ですが、弟子屈町において地域づくりとは、新しく創り出すものではありません

は、新しく創り出すものではありません。蓋を開けてみると、そこかしこに自然な支えあいがすでに存在していました。日常生活のなかであまりに当たり前に行われているので、皮肉にも住民には気づかれにくいだけだったので、私たちがこの4月から集いの場取材におじゃましているのは、集いの場を「支えあいの発生装置」として見える化をするためです。

### ◆たのしい、が何より大切

町内のさまざまな集いの場でお話を伺うと「たのしいから続いている」とおっしゃる方が多い。確かに、どの集いの場も笑顔が絶えません。継続は力なり、と言いますが継続を支えるのは「たのしい」という気持ち。このコーナーのタイトルを考えている時「たのしい」という言葉は付けたいな



出展: 三菱UFJリサーチ & コンサルティング  
平成27年度厚生労働省老人保健事業推進費等補助金老人保健健康増進等事業  
地域支援事業の介護予防・日常生活支援事業の市町村による円滑な実施に向けた調査研究事業

やさしさにあふれた温泉と福祉のまち作り

2019

# 第9回 ふれあい祭り

障がいのある人・ない人、お年寄りから赤ちゃんまで  
みんなでささえ合いながら安心して生活できる  
やさしさあふれたまち作り。  
笑顔でふれあい交流する  
きっかけの場です。

ちびっこ  
集まれ!  
手作りおもちゃ  
コーナー

福祉器具  
点字など  
体験コーナーも  
面白い♪

今年も  
釧路から  
フラメンコ  
ロッセアが  
やって来る!

たこ焼き、豚汁  
肉巻きおにぎり  
スイーツにパン!  
おいしいもの  
大集合♪

## 9月22日

午前10時～午後2時半

会場: 弟子屈町社会老人福祉センター  
北海道川上郡弟子屈町中央2丁目10-25

問い合わせ先/ふれあい祭り実行委員会(藤原) ☎482-4444