

河辺地域包括支援センターだより

平成30年度版

～人生100年あなたはどう生きますか？～



世代間交流/紙芝居



友人と楽しくグラントゴルフ



畑仕事を続ける



ダンディッキングに参加

超高齢社会に突入している今、高齢者の数は年々増え続け、2025年には約4人に1人が75歳以上になると言われています。

住み慣れた地域で関わりを大切にし、
安心して元気に暮らすためにあなたも何か始めてみませんか！

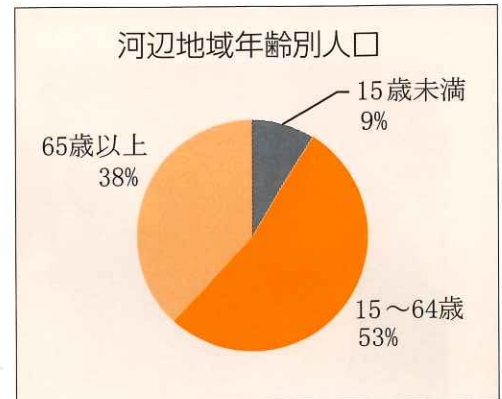
河辺地域をデータでみてみると (H29年度)

■人口 8,580人 (H29年4月1日現在)
65歳以上の高齢者は38.1% (3,269人)

世帯数は3,460世帯 単独世帯は19.4%
2030年は高齢者が50%を超える予想

■要支援・要介護認定者数 (H29年4月)

要支援1… 68人
要支援2… 88人
要介護1…180人
要介護2…118人
要介護3…145人
要介護4… 90人
要介護5… 84人



■市町村サービス利用者数 (H29年10月末)

宅配弁当利用者数 31人

緊急通報システム設置利用者数 24人

■つどいの場

町内会サロン26か所	(健康相談・脳トレ・ゲーム等)	場所	各町内公民館
コーヒサロン	(世代間交流)	場所	式田公民館
ひなたぼっこサロン	(軽体操・脳トレ)	場所	高齢者宅

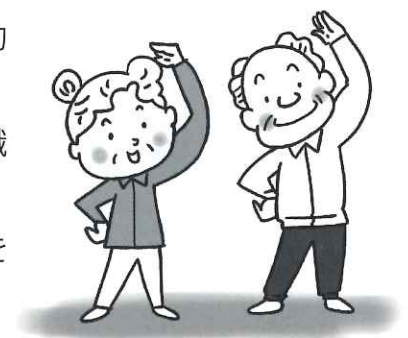
その他、河辺市民サービスセンターで各種サークル活動が行われています。

河辺地域の現状

- ・いくつになっても元気でまだ現役で働いている人が多い。
- ・高齢になっても畑仕事を楽しんでいる。
- ・グランドゴルフが盛んで健康づくりしている。
- ・老人クラブの活動やサロンで高齢者が笑顔で楽しく交流している。
- ・昔からの近所つき合いがある。地区のつながり、絆が強い。
- ・独居高齢者の雪寄せを手伝っている。
- ・サロン等で集まることで地域の声を聴く機会ができ町内会の行事も活発になった。

私たちの目指す河辺

- ・自分でできる事を行い、できない方にはお手伝いして、お互い助け合いの精神を持ち皆で協力して暮らしましょう。
- ・元気なうちから色々な集まりの場に参加し、運動意欲や健康意識を高めて行きましょう。
- ・高齢になっても畑仕事やグランドゴルフなど、楽しみながら体を動かし元気に過ごしましょう。



75歳以上の高齢者が最も多くなる2025年に向けて、
心身の健康を保ち、生きがいを持つ
そのためのお手伝いとして…



河辺包括ではこのような活動を行っております

はつらつくらぶ事業

健康でいきいきとした生活を支援するために、運動機能向上、閉じこもり防止、介護予防の啓発を目的とした事業です。

岩見三内コミュニティセンターで、5月から2月まで月1回開催しました。29年度は、延べ187人参加しました。



地域ケア会議

認知症になっても、介護や療養が必要になっても、地域で安心して暮らすために何が必要か、どのような支援が提供できるか、地域の開業医と介護事業所との連携を強化し、地域包括ケアシステムの構築に向けた地域ケア会議を3回開催しました。



認知症サポーター養成講座

認知症に関する正しい知識をもち、認知症の人や家族を見守る「認知症サポーター」を養成し、安心して暮らせる地域をみんなで作っていくことをめざしています。受講者には認知症の方を支援する目印として、オレンジリングをお渡ししております。

29年度は、34名の方が受講されました。



地域サロン

高齢者の方が気軽に集まれる公民館や会館を利用し、生きがいづくりのため地域の皆さんが主体となって活動されています。包括としては、血圧測定や健康、介護予防の支援を行っています。河辺地域26か所で開催されました。





～相談の現場から～

「8050（はちまるごーまる）問題」・・・引きこもりの子をもつ家庭が高齢化し、50代の子を80代の親が面倒を見ているケースが増えている社会問題。収入が途絶え、病気や介護がのしかかり、一家が孤立、生活に困窮する問題が深刻化している。

12月某日 女性から「Aさん（80代女性）に遊びに行ったら、ストーブも点けず寒い部屋にいた。ずいぶん痩せて腰が痛いと言っていると歩いてきた。息子も居るはずだが、あのままだと可哀そう。」と相談がありました。

早速Aさん宅を訪問「2年前夫が亡くなり50代の息子と二人暮らし。息子は10年前病気になり仕事を辞めた、その後体調落ち着いたが良い仕事がなく家にいる。今は自分の年金で暮らしている。光熱費やガソリン代を息子に渡すとほとんど残らない、灯油も買えない。腰が痛くて、家事もできないので息子にお惣菜やパンを買って来てもらって食べている。貯金も無くなりもう限界だと思うが、こんなこと人に相談していいのか、自分ががまんするしかないと思っていた。」と苦しい生活状況をうかがいました。

今までのがんばりをねぎらい、Aさんの年金は自分の生活費として使い、息子さんの生活自立を考えるよう提案。まずは介護申請し手すりをレンタル、自費でお弁当配達を利用しきちんと食事が摂れるようにしました。元気を取り戻したAさんは施設入所を希望、親戚に介護施設入所申込みを手伝っていただき、「養護老人ホーム」に入所しました。

息子さんは秋田市の自立相談支援事業窓口で相談。自立に向け支援員と一緒に考え、生活保護制度を利用しながらアルバイトを始め、一人暮らしをしています。

包括支援センターは高齢者のみなさんやその家族、近隣に暮らすみなさんを、介護、福祉、健康、医療など様々な面から支援いたします。介護に関する相談や心配ごと、悩みや問題があれば、なんでもご相談ください。



お問い合わせ先



社会福祉法人秋田市社会福祉協議会

河辺地域包括支援センター社協

〒019-2625 秋田市河辺北野田高屋字上前田表66-1

河辺総合福祉交流センター内 TEL018-882-5565