

# 「最期まで自分らしく～出かける・出会う・何かできる～」

高齢期になっても社会とつながりを持ち、心身ともに生き生きと豊かに過ごすためには、どうしたら良いのでしょうか。1983年に「高齢社会をよくする女性の会」を立ち上げ、高齢社会の問題に取り組んできた樋口恵子さんのお話から、最期まで自分らしく生きるためのヒントを探しませんか？

ひぐち けいこ  
**講師 樋口 恵子 氏**

東京家政大学名誉教授  
NPO法人「高齢社会をよくする女性の会」理事長

**3/18 (金)** 手話・字幕あり

13:30～15:30 (開場12:30)  
厚木市文化会館 大ホール

入場無料

お申込み

3月4日(金)までにメール、電話、講座予約システム、FAX又はハガキに**申込者全員の「〒住所、氏名(ふりがな)、電話番号」**を記入し、お申込みください。 ※申込み多数の場合は厚木市民優先

市ホームページ



【申込先】地域包括ケア推進課 〒243-8511厚木市中町3-17-17  
電話 046-225-2047 FAX 046-221-2205 メール 1910@city.atsugi.kanagawa.jp

## 通いの場開設交付金のご案内

通いの場とは？

厚木市内の高齢者（65歳以上）の方々が社会的孤立の解消、心身の健康保持及び介護予防を目的に「普段の生活の中にある」「お住まいの地域にある」「地域の方々と交流できる」場のことです。

対象は？

- ① 高齢者の介護予防等の活動を新たに市内で開始する団体等
- ② 市又は、社会福祉協議会から他の類似の交付金や補助金を受けていないこと

要件は？

- ① おおむね10人程度の高齢者の通いの場を月2回以上開催
- ② 1回あたり1時間以上の活動
- ③ 高齢者の誰もが参加できること

市ホームページ



「通いの場」の開設を検討されている方は、**地域包括ケア推進課（電話 046-225-2224）**までご相談ください。

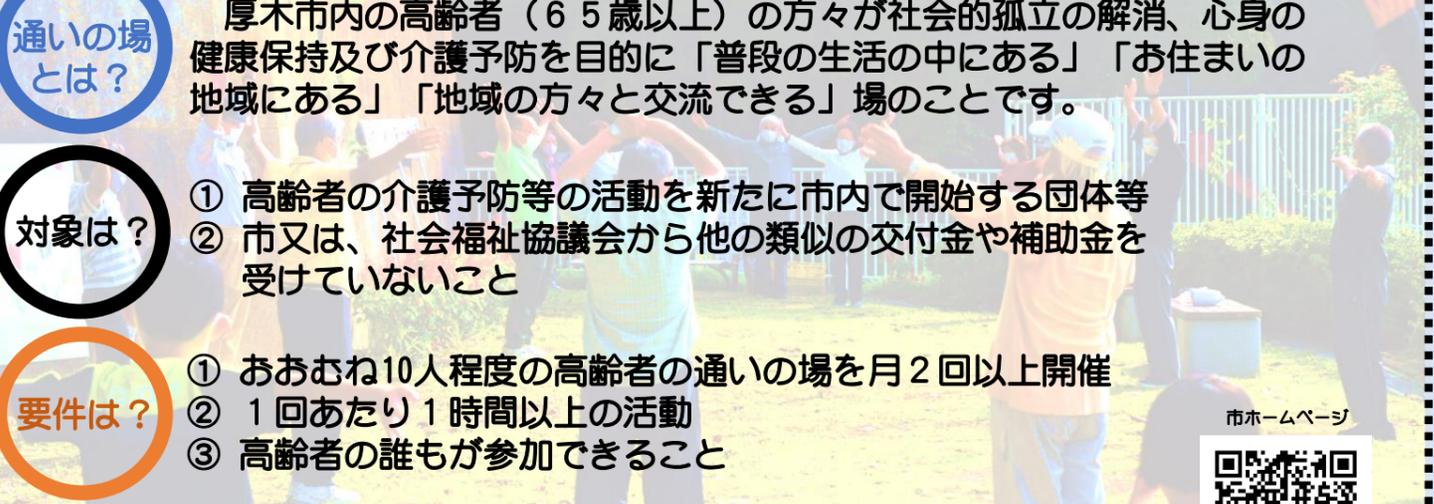
# 地域包括ケアTIMES

2022.3.1

編集・発行/厚木市地域包括ケア推進課（市役所第二庁舎1階）  
〒243-8511 厚木市中町3-17-17 ☎ 046-225-2047 FAX 046-221-2205



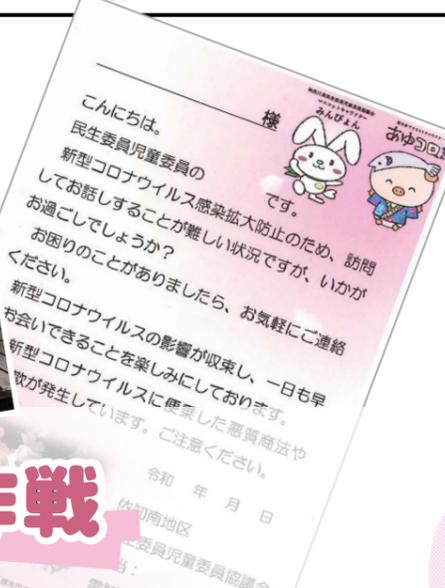
## つながる、はじまる、 地域づくり。



通いの場開設交付金を利用し活動を開始した「楽遊会」(上)と「あつぎ萬対話の会」(下)の活動の様子。通いの場開設交付金の詳細については4面をご覧ください。

住民が主体となり運営する「地域の居場所」が広がっています。周りを見渡してみると、地域には気軽に集まり、お茶を飲んでお喋りをしたり、特技や趣味を活かした活動をしたり、スポーツや体操などの健康づくりに参加したり、いろいろな形の『居場所』があります。

ちょっと空いた時間を使って、「地域で何かできないかな…」そう思っている人はいませんか。地域の居場所は、地域とのつながりや仲間とふれあえる、素敵な笑顔にあふれる場所です。



## はがき作戦

依知南地区ではひとり暮らし高齢者などへ、コロナ禍においても緩やかなつながりが保ち続けられるよう、担当民生委員の連絡先やメッセージが記載された「はがき」を送りました。届いた人からは「素敵なうブレターをありがとう」「こんなのやってるんだね」と大反響。あなたのことを気にかけている人がいると、知ってほしい。少しでも安心してもらえたら嬉しいです。(依知南地区民生委員児童委員協議会)

令和2年1月に国内初の新型コロナウイルス感染者が確認されて以降、外出自粛等の影響が続いています。「地域のつながり」を絶やさないため、感染症対策を講じて、地域の居場所づくりなど様々な活動をしています。

# 見守り つながり 支え合い



## 地域の居場所

「いちほつ処」は、厚木市の「通いの場開設交付金」を利用し、昨年7月から鳶尾老人憩の家で毎週金曜日活動しています。コロナ禍で人とのつながりが減った今だからこそ、居場所を求めている人が多いと実感。活動内容は唱歌や健康体操、昔遊び、英会話など。参加者からは「みんなと会えるのが毎週楽しみ」「英語の発音が顔の体操になる」「知識が増えて楽しい」との声がありました。今後は、参加者にも得意なことを披露してもらえる場にしていきたいです。

(地域の居場所「いちほつ処」)

## 子育てサロン

睦合南地区では子どもと保護者の憩いの場として、0歳～未就学児と保護者を対象に月2回「子育てサロンすくすく」を開催しています。コロナ禍で行き場がなく、サロンの開催を待ち望んでいた方達からは「地域の人に子どもを見てもらえてありがたい」「顔見知りの方が増えて嬉しい」との喜びの声がありました。運営側も子どもたちと接すると自然と笑顔に。これからも保護者の方たちの“ほっとできる場所”として、みんなの交流が増えて楽しくつながっていきたいです。

(睦合南地区地域福祉推進委員会「子育てサロンすくすく」)



## 健康体操

緑ヶ丘地区地域福祉推進委員会では、春と秋に健康体操教室を開催しています。最初は1箇所の公園からスタート。徐々に活動場所が増え、令和3年度は8箇所で開催しました。申込みは不要。その日の体調や都合に合わせて、好きな会場で自由に参加できることが魅力です。簡単なストレッチから脳トレ体操まで、自宅でも取り入れやすい内容になっています。参加者からは「自宅で取り入れ、体調が良くなった」「仲間づくりができた」との声が。今後も活動の場所を広げていきます。

(緑ヶ丘地区地域福祉推進委員会 健康体操副部会)



## 食材配布

睦合南地区地域福祉推進委員会では、「コロナ禍でも何か地域のためにできることはないか」と検討し、食材配布を実施しました。予約をした子育て世帯や高齢者の方に、フードバンクや協力者から提供された、野菜やパン、調味料などの食材が入った袋が手渡されました。参加者からは「食べ盛りの子どもがいるので助かります」「地域の方とふれあえるのが私も子どもも嬉しかった」との声がありました。今後もこうした活動を通じ、様々な世代の地域の人たちとの交流を大切にしていきます。

(睦合南地区地域福祉推進委員会 世代間交流部会)