



NPO 法人 みんなの 元気塾 だより

今年の夏は猛暑と言うより酷暑と言った方が良くらい厳しい暑さの連続でした。来る日も来る日も 35℃を超え、息苦しさの中で体力の消耗を控え何とか元気な振りをして夏越しましたが、皆さまはいかがお過ごしでしたでしょうか？朝晩ひんやりしたそよ風を感じお月見・お彼岸が過ぎた頃待ちに待っていた秋がいとおいしくやって来ました。食欲の秋・読書の秋・スポーツの秋・恋する秋・・・と秋は一年中で最も充実した時期になり、楽しみ事の多くがこの時期にやって来ます。運動会・音楽会・遠足・文化祭・収穫祭・秋まつり等いろいろな行事が目白押しです。教育（今日行く所がある。）教養（今日用事がある。）をフル活用して秋を楽しみたいと思っています。

さて前回にもお伝えしましたように平成 27 年 4 月介護保険の制度改正（3 回目の見直し）があり、比較的元気な高齢者は（要支援Ⅰ・Ⅱも含）お互い地域の中で支え合ったり、助け合ったり、一緒に介護予防の体操等に取り組んだりと自分の住んでいる身近な地域が活動の舞台になって行きます。出来る限り地域の中で自助（まずは自分で頑張ってみる）・互助（お互い様で助け合う）の精神で安心して住み続ける事の出来る地域を作っていけたらと思っています。先日地域の担い手養成講座を元気塾で開催しているのですがその中で我が町の高齢化率（65 歳以上）の話がありました。精華町全体では 21.75%ですが（全国：26.7% 京都：27.7%）、東畑の高齢化率は 34.9%と 3 人に 1 人が 65 歳以上の高齢者となっていました。この数値を皆さんはどうお感じになりますか？今はまだまだ 3 人に 1 人が高齢者となりますがあと 5 年もすると 2 人に 1 人が高齢者となるでしょう。地域の中で若い世代の人たちにはあまり負担をかけず、高齢者同士がお互い様の気持ちで助け合ったり、手助けし合ったりして安心できる地域を是非、元気塾を核にしてこの地域で広めていきたいと思っています。

少子高齢化がどんどん進んでいます。
高齢者は年だからあれもこれも出来ない、ではなく
これぐらいは出来る、あれも出来るという見方をして残った
力を引き出してみませんか？東畑はもうすぐ半分以上が
高齢者になります。一大勢力の高齢者が出来る力を引き出し、
地域で活躍し地域を支える事で地域を元気にしたいと思
っています。これぞ、高齢者の底力や！！

さあ、これからも頑張るぞ・・・

理事長のつぶやき



トピックス



精華町光台にお住まいの方から「元気塾」の地域活動に役立て下さいねとご厚志が寄せられ、車1台を寄付していただきました。活動に携わっているみんなで感謝の意を表し今後幅広い利用を考え、有効に活用したいと思っています。心から感謝の意を表します



◎元気塾が取り組んでいる地域の担い手養成講座について

	講座内容	終了者
平成26年度	スリーA方式による認知症予防ゲームインストラクター	71人
平成27年度	すてき65メイト（輝く元気シニア）養成講座	18人
平成28年度	生活支援サポーター養成講座（10月29日修了式）	45人 _{予定}
	すてき65メイト（輝く元気シニア）養成講座（3月7日終了）	20人 _{予定}

では、精華町の「すてき65メイトさん」についてお話ししましょう。



精華町では平成27年度に第1期生として18人の「すてき65メイトさん」が誕生しました。一般的な体操についての話や体力測定の方法や介護予防における栄養の話、口腔の大切さや、認知症について学んだり、地域で住民が主体的に取り組んでいる大阪府の大東市に見学に行ったりと半年間の講座を受け、参加者全員が精華町の地域の中で介護予防（体操）を広め・進めて行こうとする精華町公認の世話役さんとして誕生しました。この「ステキ65メイト」修了者は今年度に入

り地域のあちこちで介護予防（体操）の大切さを広めておられます。元気塾を始め、北の堂・馬淵・滝の鼻地区等で体操クラブとして立ち上がって来ています。

当東畑在住からも2人の方が終了され東畑でも体操に取り組んでいこうと始まっています。

興味ある方は自由参加なので是非見学に来てください。

東畑集会所	長寿会主催	第1・3火曜日（PM8:00～PM9:00）	100円
みんなの元気塾	NPO法人元気塾	毎週火曜日（AM10:00～AM11:00）	100円

5年後の自分の体を今から作りましょう。

