



NPO 法人 みんなの 元気塾 だより

待ちに待った今年の桜はあっという間に満開になり、2~3 日するともう葉桜になってしまうと言う慌ただしい移ろいの中で季節の節目を迎えました。平成 30 年度の始まりと言う引き締まった気持ちと同時に平成と言う元号の名残惜しさも感じつついつになく落ち着かないスタートとなりました。毎年恒例行事としてこの時期にお出かけサロンを実施していますが、7 回目を迎えた今年は宇治の平等院散策に出かけました。すっかり桜の景色は終わっていましたが、これから咲き始めようとしている藤の花がつつまじやかに出迎えてくれました。近場でのお出かけでしたが、「久しぶりに来たよ。」とか「始めて来たよ。」とか皆さん感嘆の声で溢れ賑やかなお出かけになりました。

さて、平成 29 年度の元気塾の活動は精華町の総合事業を受けて「通所型サービス B」に取り組みました。精華町の「華創」や「社協便り」等にも（元気塾サロンとして）取り上げていただきました。そうすると南部包括支援センター等との連携が必要になり、いろんな相談等のやり取りがあり忙しくなるな一と案じていましたが、予想していたような動きになって来たのは半年を過ぎた頃からでした。この元気塾で取り組んでいる「通所型サービス B」と言う住民主体の通いの場づくりは周りの市町村を見ても、また、国の流れの中でも数少ない取り組み事例となっていたのです。地域住民が自主的に元気な高齢者も、また少し頼りなくなって来た高齢者も一緒になって介護予防や・認知症予防に取り組みましようと言う総合事業はふたを開けてみると京都府の中でも希少価値の活動だったのです。ただ、精華町には「通所型サービス B」として元気塾以外にも 3 か所が立ち上がっています。北部包括圏域の里地区に出来た「みんなのえん」・北の堂集会所で行われている「北の堂体操クラブ」・けいはんな記念公園の水景園内・観月楼で取り組まれている「森のサロン・ながたん」があります。また、「訪問型サービス B」として「さわやかヘルプ」もあります。精華町のこのような動きは全国的にも珍しくいろんな問い合わせや視察があります。もちろん元気塾にもいろんなところから大型バスに乗って視察に来られますが、元気塾の活動をお話すると皆さん「この町は羨ましいなー」とか「ええ町やなー」とか是非我が町でも出来るところから取り組みたいと意を決して帰られます。

皆さんにとって住みよい町とはどんな町でしょうか・・・? よく住み慣れた地域で最後まで言いますが医療・介護保険制度だけでは安心して最後を迎える事は出来ないと思っています。もちろん社会保障制度はとても大事ですがそこに家族や地域住民相互の支え合いなどがないと安心して暮らし続ける事は難しいと思われるからです。それを可能にするには若い時や元気な時から私達 1 人 1 人が自分の出来る事で地域に関わり、地域の中で育まれている事を実感できる地域社会の有り様がとても大切で少子高齢化社会を生き抜くキーワードだと思っています。疎遠になってきた地域コミュニティを今一度、最後まで安心して暮らし続ける事の出来るような地域づくりの活動はそこに住んでいる地域住民に託されているのです。この動きは早い者勝ちと言われ早く気づき早く動き出すことが求め

られているのですが、いろんな立場の人と協働しながら（ネットワーク作り）みんなが求める地域像に近づきたいものです。元気塾の活動の原点は真にここにあるのです。また、この考え方は今回の介護保険の制度改正の中にもしっかりと組み込まれ**総合事業**として改めて地域づくりに国が予算を付けたのです。

ところで今年3月13日にアメリカのハーバード大学の公衆衛生学科の大学院生18人が元気塾に視察見学に来ました。どうして元気塾が視察研修の場所になったのか？送られてきた資料を見ると、「**日本が世界に誇る利点（長寿）であると同時に、世界に先駆けて直面している課題（高齢化）について如何にして課題を乗り越え、健康で豊かな人々の暮らしの実現を図り、健全な保健医療システムを維持していくか、大きな注目を浴びています。**」との視察目的が掲げてありました。学生さんは大変満足して元気塾を後にされましたがその次の見学先は京都大学 IPS 細胞研究所との事でびっくりたまたげたものでした。やれやれ・・・でした。

※ **通所型サービス B** ってなあに？

一言では言いにくいのですが！

総合事業の中の多様なサービスの一部として位置づけられた通い型の住民主体（ボランティア）による支援で体操・運動等の活動など自主的な通いの場で提供するサービスを言います。今後 **B 型** と聞いた時はボランティアによる住民相互の助け合いと考えてみると良いでしょう。



ハーバード公衆衛生大学院の
皆さんです。

- ・日本の古民家にも大満足！
- ・畳の上でエクササイズ？と一緒に参加！
- ・自主的な住民の体操参加に感激！

思い出に残る楽しいひと時でした。

トピックス

4月19日付の日経新聞に

介護保険料 止まらぬ上昇 自治体の8割上げ/健保も3割 給付抑制が急務
と1面に大きく取り上げられました。

この記事を読んでいると市町村で大きくばらつきがあり、基準月額で最も高かった9,800円の村と最も低い3,000円の村がありびっくりするような違いがある事。又、H18~20年度の基準月額を15~17年度より引き上げた自治体は全体の8割、月額6,000円を超える自治体は4割に増えた。25年度には京都府でも8,000円を超える見込みと推計されている・・・！

ところで精華町を調べてみると前期より100円上がり5,950円とネットに出ていました。少子高齢社会では保険料の引き上げは仕方ないと思いますが、今更ながら元気塾等の活動が大切になるのです。

ブツ、ブツつぶやき

理事長の気持ちが大きく膨らんだ**つぶやき**です。

東畑区、長寿会、みんなの元気塾が協力し、手助けの必要な高齢者を地域で支える「助け合い活動」を今年度からスタートへGO!



理事長