



- 1 初心者のグループには講師がついてイチから教えてくれるので、まったくルールを知らなくても安心。
- 2 次々に訪れる参加者の受付を事務経験のあるメンバーがテキパキとこなす。この日も50人を超す定員が5分ほどで満席に。
- 3 麻雀は最初に拾う牌によって、役(牌の組み合わせ)に強い弱い差ができる。強い役に当たれば、初心者でもベテランに勝てる面白みがある。



初心者もベテランも楽しめる 最強の「脳トレ」

最強の脳トレとも言われる麻雀は、指先を使い、仲間との会話も弾んで楽しく、ゲームを優位にすすめる理論的思考で脳を刺激します。認知症予防にはもってこいの遊びです。60歳以上の男性は麻雀経験者が多く、夫婦共通でできるセカンドライフの趣味としてもう一度始める人も。高齢になって、体力が衰えた後も変わりなく続けられる点も魅力ですね。個人プレイなので、弱くても気兼ねなく参加できるのも人気が出た理由だと思います。この健康マージャンで知り合って仲良くなり、プライベートでも旅行に出かけるほどの友達になった人もいます。

さらに多くの人、もっと多くの場所で

健康マージャンを各地区のサロン活動にまで広げたいと思っています。公民館や老人会の施設を使って、ご近所さん同士の交流拠点の基盤にしたいのです。そうしたグループが豊明市全体に増えれば、地区対抗の健康マージャン大会も開催できるかも。そうすれば、各地区に活気が出て、他の活動や交流にも結びつく。いいことづくめですよ(笑)。



プライベートでも集まって、教え方の勉強会を開くという講師メンバー

自分の得意が地域の役に立つ その喜びが人生を豊かに

初心者に麻雀を教えているのは、地域のボランティア講師の方々。豊明市の募集案内を見て応募した人もいれば、仲間から声をかけられた人も。彼らは特別な人たちではありません。誰でも役に立つ何かを持っているものです。力仕事を引き受ける人、細かい作業が得意な人、話し好きな人はおしゃべりで盛り上げてくれる。その何かをひとつの行動として起こすと、仲間や楽しみがどんどん増えていきます。そのためには、定年前から心の準備をしておくスムーズに始められると思います。地域の催しに顔を出してみるなど、日頃から地域のみなさんと顔見知りになっていると、いざという時の助け合いも容易になるでしょう。

参加者の声

健康マージャンは私たちの生きがい

「集い」には女性参加者も多いのですが、私たち女性は未経験者がほとんど。けれど、まったく知らなかったから講師の方の意見を素直に受け入れられて、早く楽しく覚えられました。家でもご主人と2人で楽しむようになった人もいます。今では健康マージャンの開催日が待ち遠しく、私たちの生きがいになっています。



みんなが **活躍する** 地域の集い。



安城市 和泉町 のびのび体操クラブ

お揃いの黄色いTシャツ姿に、手には黄色のゴムバンドを携えた人々が一人また一人と集まって来る。15、16人が揃ったところで大きな円陣が組まれてラジオ体操が始まると、それまで静かだった特別養護老人ホームの一角がたちまち活気づく。集まったのは、安城市和泉町の「のびのび体操クラブ」のメンバー。ハツラツとした笑顔で、特別養護老人ホームの利用者の方一人ひとりに声をかけて一緒に体を動かしたり童謡を歌うメンバーの最高齢は、なんと84歳。元気の秘密はどこにあるのでしょうか？



高齢者の健康づくりとして 本格的な指導のもと始まったのびのび体操

元々は、安城市社会福祉協議会と保健センターから、和泉町内会へ健康体操の活動をして欲しいとの依頼があり、町内でメンバーを集めたのが始まりです。設立から半年間ほどは、高齢者の健康づくりに取り組んでいる名古屋市立大学大学院の教授に「のびのび体操」の指導を受け、体の機能を正しく理解して取り組むことの大切さを教えてもらいました。同じストレッチでも、どうしてこの運動が必要なのか、これは体のどの部分に働きかけるのかなどを自分も納得してから行くと、体の変化をより実感できて、取り組む意欲も増すんですよ。その時に作成したイラスト付きテキストは、クラブ入会時に一人一冊ずつ渡しています。調子が良くないと思う部位は、特に意識しながら動かすと、より効果を感じるんですよ。





- 1 普段は町内会ホールだが、月に一度、特別養護老人ホームで活動している。準備運動の後、施設利用者の方々と交流を行う。
- 2 のびのび体操だけにとどまらず、みんなでやってみようという運動や遊びを積極的に取り入れている。
- 3 子ども会や地域のイベントなどにも顔を出して、地元を盛り上げるために一役買っている。



年を重ねるほどに体も気持ちも どんどん若返る

クラブ結成から11年経ちますが、結成当初と比べてみんな10歳は若くなった(笑)。みんな様に「風邪をひいたり、体調を悪くして病院に行くなどの回数が少なくなった」と言っています。年を重ねるごとに、体も気持ちもどんどん若返っていると感じます。それから、私たちは固定のリーダーを決めていません。どんな事でも全員で情報を共有し、全員で決めて、全員で参加することをモットーにしています。毎週の活動も当番制にして、全員がリーダーになるようにしています。すると、自覚や責任感が生まれて気持ちにもハリが出るんです。

人の集まる場所には、何かがある

私たちは、たまたま体操がきっかけになりましたが、まずは人が集まる場所に出かけることが大切。公民館などに行くと、スポーツ系のクラブもあれば、将棋や料理などの教室もあります。その中から自分に合ったものを見つければいいのです。



結成10周年を記念して作った揃いのTシャツで、今後も元気に活動。

新たな縁が、さらなる縁を呼び込む イキイキとした笑顔の循環

同じ和泉地区に住んでいても、このクラブで初めて会った人もいるし、顔は見たことがあるけれど名前も知らず初めて話をしたという人もいました。最初は健康のため、体力維持を目的に体を動かすための集まりでしたが、せっかく新たなご縁ができて、仲間ができたのだから、それだけではもったいないですよ。今では、自分たちに関わるさまざまな事を共有する場にもなっています。高齢者向けのサービスが始まったとか、車の運転についても法制度の改正があったこと等、自分が得た情報はメンバー全員に伝えることを心がけているんです。

メンバーの声

気持ちが明るくなり、心も豊かに

クラブのメンバーは、ボランティアとして夏休みに小学生の遊び場に出向いたり、登下校の見守り活動に協力をするなど、このクラブを軸として他の活動ともつながっています。家に閉じこもっていたのでは、顔を合わすのは毎日同じ家族だけ。でも、ここに来ればたくさんの人と楽しくおしゃべりできます。すると、家に帰っても気持ちが明るいままです。心も豊かになります。



みんなで支える、その安心が 「地域包括ケアシステム」

誰もが安心して暮らすには、地域の連携づくりが欠かせません。
それを実現するためには、一人ひとりの積極的な参加や協力が大切です。
互いに手を取り合って、みんなが笑顔になれる地域づくりを目指しましょう。

病気になったら

医療



- 日常の医療
- 病院・診療所

通院・入院

医療のサポート

住まい



通所・入所

介護・リハビリ
テーションの
サポート

介護が必要に
なったら

介護



- 在宅系、施設・居住系サービス

担い手としての
参加

みんなで支え合う

生活支援

サービスの
利用

ちょっとした
困り事へのサポート



- 生活支援サービス
- 老人クラブ、自治会、ボランティア、NPOなどの活動

- 自宅
- サービス付き高齢者向け住宅 など

担い手としての
参加

いつまでも元気に
暮らすために

介護予防

体操教室などへ
参加

場などの提供



- 介護予防サービス
- 老人クラブ、自治会、ボランティア、NPOなどの活動

相談業務やサービスの
コーディネートを行います。



- 地域包括支援センター

詳しくは、お住まいの各市町村または厚生労働省のホームページをご覧ください。

愛知県では、「地域包括ケアモデル事業」を実施しました。

平成26年度から平成28年度の3年間にわたり、県内市町村の地域包括ケアシステム構築に向けた取組を推進するため、6つの市において、医療と介護の連携や介護予防、認知症対策などに先導的に取り組む「地域包括ケアモデル事業」を実施し、様々な職種による顔の見える関係づくりや関係機関の取組、地域の住民の方の取組への参加などが進みました。県内の他の市町村においても、同様に取組が進められています。