



住み慣れた町で 安心して暮らしていくために

見守りネットワークを
活用しよう

上島町では一人暮らしの方や高齢者世帯の方が増えています。

皆さんは普段から住民同士でご近所や知人、親戚の方とお付き合いにより、お元気にしているか、お変わりはないかなど見守り交流をされていると思います。

私たちはお互いに支えあうことにより地域を形成してきました。

いつまでも住み慣れた町で安心して暮らすためには、住民同士のつながりが大切です。しかし、過度な見守りはお互いが負担になりますので、見守りに気遣いが必要なこと、また、見守りには下記のように段階があることを知っておきましょう。

地域で安心して生活できる環境をつくるため、上島町では様々な高齢者見守り支援事業を行っています。

専門的な見守り



- 地域包括支援センター
- 高齢者虐待防止ネットワーク事業
- 成年後見制度 など

認知症、虐待など対応が困難なケースに対して専門的に行う見守り活動です。町の各担当課と関係機関が連携し、多方面からの見守り、必要時には介護サービス、医療機関、他の法制度が利用できるよう援助、対応します。

担当による見守り



- 独居高齢者見守り事業
- 民生・児童委員による見守り など

定期的な安否確認や声かけが必要な人に対して担当を決め、または担当区域内で定期的に見守りをする活動です。

さりげない見守り



- 住民同士の見守り
- 地域見守りネットワーク事業
- 消費者のための見守りネットワーク事業
- 認知症サポーター など

地域住民や民間の業者（商店、金融機関、配達員等）が、日常生活や日常業務のなかでいつもと違う様子を感じたら地域包括支援センターなどに相談する、地域でさりげなく行う見守り活動です。

さりげない

見守り方と相談先



さりげない見守り方として、目配り、心配り、気配りがあります。

いつもと違う様子を見かけたら、地区の保健センターの地域包括支援センター係に連絡をお願いします。

上島町地域包括支援センターでは、地域で暮らす高齢者の皆さんを、介護や福祉などさまざまな面から総合的に支えています。相談を受けましたら関係機関と連携を取りながら対応していきますので、お気軽にご相談ください。

- 弓削地域包括支援センター ☎77-13700
- 生名地域包括支援センター ☎76-12261
- 岩城地域包括支援センター ☎74-10755
- 魚島保健福祉センター ☎74-11120

自分を大切に 周りを大切に

年を重ねると今までできていたことができなくなったりすることがあると思います。できなくなったことを嘆くのではなく、自分にはまだできることがあると考え、自分のできていることを継続していきましょう。ご家族や周りの方は、声かけやさりげないサポートをしてあげましょう。

心身の調子が悪いときは、かかりつけ医を早めに受診し、相談しましょう。

自分を大切にすることで、周りの方を大切にすることができます。それを行うことで温かい優しい地域となり、住みやすい町につながっていきます。私たちの住む町を私たちが作っていきます。

今月の担当

社会福祉士
松岡 智子



CATV11チャンネルで
13時・18時 放映中!

元気アップ体操

ーインナーマッスルトレーニング10ー

何歳になっても筋肉は鍛えることができます。一方で、加齢に伴い筋肉が減ると、疲れやすくなり、活動量まで減ってしまう傾向にあります。それがさらに認知機能の低下をまねき、寝たきりを引き起こす、いわゆる「フレイル（虚弱）」の要因となります。

日常生活に運動を組み込むことで、筋肉の減少を防ぎましょう。身体機能だけでなく、生活機能の向上につながり、健康寿命を延ばすことになりますよ。

日常生活の中で
意識して
やってみよう!

日常トレーニング ーウォーキングー

足をつけねから振り出すように、着地はかかとからやや大股で歩く。



日常トレーニング ー階段上りー

手すりは引っ張るように使わない。股関節を意識し、やや膝を高く上げる。



岩城保健センター ☎74-0755

はつらつ教室自主活動★

毎週火曜 10:00 ~ 11:00 岩城保健センター1階トレーニングルーム

育児教室★

12日(火) 10:00 ~ 11:30 岩城保健センター

にこにこ広場★

19日(火) 10:00 ~ 12:00 岩城開発センター

健康相談★

20日(水) 10:00 ~ 11:00 コミュニティセンター

21日(木) 10:00 ~ 11:00 長江公民館

12月 健康相談・各種教室・健診ガイド

★印は、健康ポイント10P獲得できます

弓削保健センター ☎77-3700

のびのびひろば★

1日(金) 10:00 ~ 11:00 弓削保健センター

シニア料理教室★

5日(火) 10:00 ~ 12:30 弓削保健センター

おたっしゃクラブ★

7日(木) 10:00 ~ 12:30 下弓削中央集会所

8日(金) 10:00 ~ 12:30 弓削保健センター

13日(水) 10:00 ~ 12:30 弓削開発総合センター

14日(木) 10:00 ~ 12:30 久司浦集会所

27日(水) 10:00 ~ 11:30 下弓削中央集会所

健康相談★

12日(火) 10:00 ~ 11:00 せとうち交流館

認知症予防教室★ ※各回内容が異なります。

13日(水) 13:30 ~ 15:00 弓削保健センター

26日(火) 10:00 ~ 12:30 弓削保健センター

ちびっクラブ★

20日(水) 10:00 ~ 11:00 弓削保健センター

生名保健センター ☎74-0911

はつらつ教室自主活動★

毎週月曜 13:30 ~ 14:30 生名保健センター

いきいき体操★

11日(月) 10:00 ~ 11:30 生名保健センター

25日(月) 10:00 ~ 11:30 生名保健センター

まめっこクラブ

14日(木) 10:00 ~ 11:30 生名保健センター

おたっしゃクラブ★

20日(水) 10:00 ~ 12:30 3分団集会所

健康相談★

21日(木) 10:00 ~ 11:00 3分団集会所

魚島保健福祉センター ☎74-1120

体操教室「あおぞら」★

11日(月) 14:00 ~ 15:30 魚島地域交流施設

健康相談★

後日周知 13:30 ~ 16:00 魚島保健福祉センター

20日(水) 9:00 ~ 10:30 高井神公民館