



### 利用者の声

- ・話ができたくさん笑って悩みも解決!
- ・友達ができうれしい
- ・おしゃべりができる
- ・昔からの趣味を仲間と楽しむことができる

### こんな効果も

- ・頭と体を動かして介護予防になる
- ・健康チェックで自分の健康に関心が持てるようになる

### 集うことで地域がつながる

- ・ご近所さんの互助の推進
- ・多世代交流のきっかけづくり
- ・元気な高齢者が増える
- ・定年退職後、地域で役割ができる

「つどいの場」には  
ほんないいことが!

特集

住み慣れた地域で、支え合い、共に生きる

# 地域のこと、は自分のこと。 今から「地域」ではじめよう。

## 「個人の困った」は、「地域の困った」

本県の人口の約30%が65歳以上となる中、皆さんの地域でも、買い物など普段の生活の中での「困りごと」が多くなってきたのではないだろうか。

これは、決して高齢者だけの問題ではなく、若い世代も地域全体の課題として考えなければなりません。

そのため、私たち一人ひとりが「自分のこと」としてとらえ、地域で「支え合う」関係づくりが必要です。

## 社会参加は一人ではできない まずは「つどいの場」づくりを

一番に取り組むことは、元気な高齢者にいつまでも元気でいてもらうこと。健康長寿の3つの柱は、「身体活動」「栄養」「社会参加」です。そのために効果的なのは高齢者の「つどいの場」。みんなが集う場に出かけることで自然に体を動かし、このことが、介護予防につながります。食事や栄養のことを話すことで食生活を見直す機会に。また、外出や、会話、趣味やゲームをすることは認知症予防に効果があるとも言わ

れています。

大事なのは、みんなが集う場へ継続して通ってもらうこと。高齢者が、そこへ楽しみを見だし、誰かにやられるのではなく、主体的に関わっていただける場所があること。やりがいや生きがいを感じ、健康的な生活を送ることで、結果的に元気な高齢者が増え、医療や介護にかかる費用が軽減される効果も期待できます。また、通院・買い物などの住民主体による生活支援サービスなどができれば、より暮らしやすさは増していきます。

## 地域の支え合いを育むことが あらゆる世代の幸せにつながる

将来的に、このような集いの場が学童保育などと連携し、高齢者が子育て世代を支えたり、障害者が集いの場の運営サポートができる仕組みをつくるなど、「支え手」「受け手」という関係を超えた地域コミュニティづくりにつながることを期待されます。時には支え、時には支えられる。そんな地域社会を、今から自分たちの手で築いていきましょう。

### 2025年問題とは

「団塊の世代」が全て75歳以上の後期高齢者となり、我が国がこれまでに経験したことのない超高齢化時代を迎えることにより生じる、社会保障をはじめとした様々な課題

### 青森県型地域共生社会とは

地域で生まれ、地域で育ち、地域を助け、地域で安心して老後を迎えることができる社会

青森県の人口推移(推計) ※2015年を100とした場合の推移

