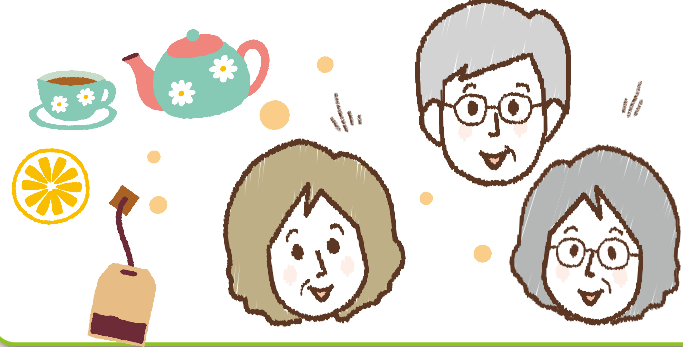


あなたは、どんなタイプ？

社会参加には、さまざまなカタチがあります。興味のあるところにチェックをしてみましょう！一番チェックの多かったものが、あなたに合った活動かも！

1

- 近所に友達をつくりたい
- サロン・茶話会に参加したい
- おしゃべりするのが好き



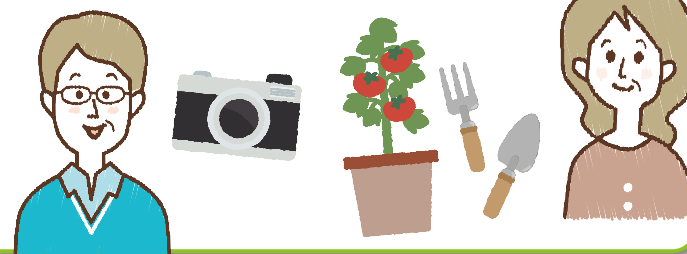
2

- 運動や体操の機会をつくりたい
- 登山やハイキングを楽しみたい
- 自分にあった健康法を見つけたい



3

- 昔やっていたこと(音楽活動など)をもう一度してみたい
- 興味があったこと(語学や歴史など)を学びたい
- 絵や写真・園芸をやってみたい



4

- 自分の住んでいるまちをよくしたい
- ボランティアをしてみたい
- 地域の子どもたちのために何かしたい



5

- 特技・経験を活かして仕事がしたい
- 家事が得意・好き
- 仕事で地域に貢献したい



出典：厚生労働省『介護予防手帳』(一部改変)

あなたに合った活動は？

※調査結果：JAGES(日本老年学的評価研究)プロジェクト

1 人とつながりを大切にしたいあなた！ 通いの場に参加しませんか

地域にあるサロンなどの通いの場に行き、みんなでしゃべったり、体操したりすることが健康に良いことが研究によりわかっています(※)。また、ひとつだけでなく、いくつかの通いの場に参加している人ほど、介護が必要になる可能性が低くなっています。



家にいても退屈なので、2人でよく出かけるようにしています。

通いの場に参加してみんなでしゃべりすることで、今の世の中の出来事もわかるし、他の方のいろんな体験談を聞いたりできて、とても勉強になります。私たちは人としゃべりをするのが好きなので、週1回こへ来るのが楽しみです。皆それぞれ自分に合うものがあるはずですよ。

自分に合うものを探して、好きなことに取り組んでみてください。

通いの場参加者 池田さんご夫婦

★地域で自主的に運営されている高齢者の「通いの場」を応援する補助事業や民間企業との連携した取り組みを実施しています。平成30年度の申請を受付中です。

4 「誰かのための」活動を選んだあなた！ 地域でボランティアしませんか

グループや組織の中で、役割を持っている人がうつ病になる確率は、持っていない人の約7分の1であることがわかっています(特に男性)(※)。また、市内には、NPO法人もたくさんあります。これまでの経験やスキルを活かして地域に貢献し、有意義な時間を過ごしましょう。



「会長の顔を見たら元気になるわ」「いつもありがとう」、そう言ってもらえることで自分も頑張ろうと思えます。1人で丸一日活動することは難しいですが、2人いれば半日ずつでも1日になります。少し空いた時間を地域のために使いませんか。人のためと思って活動していても、地域に自分の仲間をつくることになるので、結果的には自分のためにもなります。仲間ができると楽しいですよ。

地域拠点型一般介護予防事業運営者 山本 孝子さん(東灘区連合婦人会会長)

★65歳以上の方が身近な地域で通うことができる、「地域拠点型一般介護予防事業」を実施しています。
★ボランティア活動のことを、知りたい・参加したい方は、ボランティアセンターにも相談できます。

2 体を動かすことに意欲的なあなた！ 健康づくり活動に参加しませんか

週1回以上運動をしても、1人でしている人は、運動の集まりに参加している人に比べ、要介護状態になる可能性が1.3倍高いことがわかっています(※)。運動は仲間と一緒にすると、より効果的です。仲間づくりのためにも、地域のスポーツの会などを探して参加してみましょう。



自分の身体のためになることをしようと思い参加しました。体力や筋力が回復したことが実感でき、姿勢も良くなったので、介護保険サービスも必要なくなり、参加して良かったです。

最初は緊張しましたが、3回目くらいから他の参加者さんと仲良くなり、教室のあとにお茶しに行くようになりました。身体の変化もかなり実感していますが、それよりも他の参加者の方たちと交流できたことがすごく良かったです。

元気!いきいき!!教室卒業生 岡 純子さん

★介護保険サービスのひとつとして、「元気!いきいき!!教室(短期集中通所サービス)」を開催しています。

5 「まだまだ現役」というあなた！ 働いてみませんか

働くことで社会とのつながりを持ち、活発に活動することによって、心身の健康が保たれます。なによりも働くことでの生きがい、健康寿命の延伸にとっても重要です。少子高齢化のため、65歳を過ぎたみなさんや主婦の方なども働き手として活躍されることが期待されています。

利用者さんの家に訪問して、お手洗いやお風呂の掃除をしています。働き始めてすぐは、ベテランのヘルパーさんと一緒に訪問だったので安心でした。

利用者さんと打ち解けた今は、サービスすることで利用者さんからもらえる感謝の言葉がうれしいです。

NPO法人神戸ライフ・ケア協会ヘルパーステーション東部 内藤 良子さん

★支援が必要な高齢者に対して、掃除や買い物などの支援を行う働き手になるための研修を、年に数回実施しています。
★その他の高齢者にふさわしいさまざまな仕事については、シルバー人材センターにも相談できます。

3 好奇心旺盛なあなた！ 趣味を楽しみませんか、学びませんか

自分の好きなことや興味のあることから始められる、趣味活動や生涯学習に参加しませんか。趣味を楽しんだり、新しいことを学んだりすることが、介護予防や生きがいにつながり、心の健康にも良いことがわかっています。

シルバーカレッジでは、同級生や先輩が年齢を感じさせないことに驚きました。それに影響を受けて、自分も人に活力を与えるために何が出来るか考えるようになり、マジックと手話ソングのクラブで活動しています。今日行くべきところがあり、今日するべき用事があるというのは、本当に前向きな気持ちにさせてくれます。自分の時間を大事にして、やりたいことや新しい人との繋がりを作るためにも、一歩踏み出すことをおすすめします。

シルバーカレッジ 総合芸術コース(食文化専攻) 片岡 和治さん

★コムスタこうべ(生涯学習支援センター)、シルバーカレッジ、市民福祉大学などを活用しましょう。

イベント いきいきシニアライフフェア 『健康宝島』 —あなたの宝物(健康ダネ)を探そう!—

あなたに合った活動は見つかりましたか?何かやってみたい!と思ったあなた! イベントに参加して、あなたに合った介護予防を見つけませんか?

日時 3月24日(土) 10時~15時30分

場所 神戸ハーバーランド デュオドーム (JR神戸駅前地下イベントスペース)

内容 ウォーキングレッスンや体操などを体験できるステージから、フレイルチェック・認知機能チェックなどの体験ができるブースなど、気付きや発見、挑戦ができる内容盛りだくさんのイベントです。スタンプラリーに参加すると、すてきな景品が当たるかも!?

楽しみながら介護予防(健康づくり)をはじめてみませんか。



★お問い合わせは、神戸市総合コールセンター(☎333-3330)へ