

見 る 知 る

じぶんの「まち」を

ミルシル

創刊号

令和3年 春



知り合いがたくさんいる
それが住みよい街だと思う



—プロフィール—

野中紀夫（のなかとしお）さん。1940年生まれ。
奥様の愛子さんと共にサロン活動や近所の介護施設でのボランティアに取り組む。趣味の蕎麦打ちは4段の腕前。

「人と心を通わせるには会話が一番」
今回お話を伺うのは、西町にお住まいの野中紀夫さん。奥様と一緒にボランティア活動をして元気あっぷポイントを貯めています。

◆様々なボランティアをしているそうですね。

はい、元気あっぷポイント制度が始まる前から自宅近くの介護施設で蕎麦打ちや芝の手入れをしています。妻や仲間も一緒になって、施設の利用者の話し相手なんかもしています。おかげで、ポイントがたくさん貯まるんですよ。

◆地域のサロンの代表を務めておられますが、活動のきっかけを教えてください。

西町には「みらい」というボランティア団体や老人クラブがありましたけど、高齢化などの理由で活動を閉じてしまったので、何の活動もない期間が5年ほど続いたんです。でもやっぱり、皆で集まったり、たまには旅行したり、そんな場が欲しいなという声があった。地域の皆で相談して社会福祉協議会のサロン活動に参加することにしたんです。気を付けたのは、役員みたいなものがあると重荷になるので、そうではなくて、皆が担い手になって、皆で少しずつ責任を分担。そのおかげで活動を続けられていますね。

◆目指す地域の姿とは？

自分にとって住みやすい街ってどんなところだろう、と考えたときに、皆が知り合いだと良いなと思いました。

自宅前の通りは通行人が多いので、顔は知っているって人もいるんだけど、全然親しくはならない。逆に、顔を合わせたことはないけれど、電話で何度も話したことがある人とは打ち解けている。会話を交わすというのは、大事な事なんです。退職して、これからたっぷり時間があるぞ、という人にも、こちらから声をかけていきたいですね。

元気あっぷポイント

65歳以上なら

どなたでも参加できます

特定の地域活動やボランティア活動をするポイントが貰えます。ポイントを貯めて商品券や素敵なグッズと交換しましょう。

※事前に元気あっぷポイント事業への登録が必要です。

対象となる地域活動

- ▼地域の居場所（サロン）
- ▼花の丘の各教室（エプロン）
- ▼けやき館の各教室（ケアハウスフロア）
- ▼町の健康診断
- ▼特定の施設でのボランティア

交換できる商品

- ▼農産物引換券（たんたんプラザ直売所）
- ▼たんたん号回数券
- ▼スーパールの商品券
- ▼図書カード
- ▼クオカード
- ▼クリエイターズ・デパートメントの商品
- ▼活動団体への寄付

【問い合わせ】

高根沢町社会福祉協議会
028-675-4777

アレをすると介護費用が安くなる!? 元気な人は皆やっていた!!

8割が元気高齢者

国の調査¹によると、65歳以上で介護認定を受けている人の割合は約19%。残りの81%は元気高齢者です。

身体が元気が
家計を助ける

さて、元気高齢者の皆さんとしては、この先もできるだけ長く「元気」を継続したいところ。そこでオススメなのが「社会参加」活動です。社会参加活動をしている高齢者は、活動をしていない高齢者より自立している割合が高く、また介護にかかる費用が低くなっていることが、国の研究²でも明らかになっています。



元気の鍵は「社会参加」

社会参加とは、社会の中に自分の役割を持つこと。たとえば、地域の通いの場や趣味のグループなど、地域活動への参加です。ボランティアや自治会の行事に参加するのも良いですね。

社会参加の機会はたくさんありますから、自分に合う方法で人とつながる機会を持てると良いでしょう。自分の地域にどんな活動があるかわからない場合は、社会福祉協議会にご相談ください。

社会参加	自立度	介護費用
活動をしている	高 ↑	低 ↓
活動をしていない	低 ↓	高 ↑

注1 厚生労働省「介護保険事業状況報告月報（暫定版）令和2年10月」
注2 厚生労働省「一般介護予防事業等の推進方策に関する検討会」

解説!

元気あっぷポイント

ステップ1 活動する



地域活動へ参加する

ボランティアをする

ステップ2 貯める

元気あっぷ
ポイント



ステップ3 交換する

商品券



素敵な商品

発行元 | 高根沢町生活支援コーディネーター
問合せ | 028-675-4777 (高根沢町社会福祉協議会)

社会福祉協議会のホームページもご覧ください
<http://www.takashakyo.jp/>



社会福祉協議会は“すべての人が住み慣れた場所で、自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができる地域”の実現を目指しています。この広報紙では地域で活躍する人々の輝きのヒントをお伝えします。