



いきいきマキコム

2017.11.20

12月号

KAIGO-YOBOU KAIGO-YOBOU KAIGO-YOBOU

柏市社会福祉協議会
〒277-0005 柏5-8-12
TEL 04-7165-0880

元気な高齢者が多い地域の共通点

地域の取り組みから
見えてきた

6つのキーワード

知って安心セミナー
“役立ちがい”のある生き方 より



“役立ちがい”
こそ元気になる
ポイントです！

東京大学高齢社会総合研究機構
客員研究員(元柏市保健福祉部長)
講師 木村清一さん



2 外に出ていく機会が多い

交流の
取り組みが
多くある

地域に
人が集まる
場所がある

気軽に
運動する
ひとが多い

1日1回以上外出する人の
歩行障害の発生リスクは週1
回外出する人の**4分の1**！！
認知症の発生リスクは**3分の
1以上**というデータが！！

新潟県Y市で65歳以上の高齢者を対象に2001年から2年間調査した結果
(資料)財団法人 東京都高齢者研究・福祉振興財団(現公益財団法人東京都福祉保健財団) 東京都老人総合研究所[第93・95回老年会公開講座
第三のキーワード！]より

1 人と人とのつながりが強い

特に、子どもたちとの世代を
超えたつながりの多くある地
域は元気高齢者が多い！！



多世代交流コミュニティサロン虹のひろば(光ヶ丘地区)

3 多くの人が自然環境と関わる

平均寿命の長い
地域は自然が豊
か！！



柏市内の農家で農援者として働くシニア

4 ボランティア活動が盛んである



支援を待つよりも支援する側の人が多くいる地域は元気な人が多い！！

庭の
草取り

話し相手

散歩の
相手

通院
介助

留守番

部屋の
掃除



ごみ出し

町会や自治会単位で身近なお互いさまの支えあい活動が盛んになっています！

5 無理なく、楽しく働いている

保育補助

シルバー
人材センター

有償
ボラ

障がい者
団体で働く

特養ホーム
等で働く

農業

家事サポ

事務

シニアの「働きたい！」の相談窓口
かしわ生涯現役窓口 ☎7157-0282



フレイルサポーター 養成講座のご案内

かしわの介護予防の推進のため、
役立ちがいを実践してみよう！

日時 1月11日(木)12日(金)
13:00~16:00

場所 介護予防センターいきいきプラザ
講師 東京大学高齢社会総合研究機構
飯島勝矢さん 他

申込 右の申込み先に講座名、郵便番号、住所、
氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を記載し、
ハガキ、FAX、Emailで申込みください

6 地域に自分の役割があり 貢献している

自分から行動したことが、
誰かに喜ばれる楽しさの10か条

①まず行動する

自分から動かないと何事も始まらない

②好きなこと、やりたいことを始める

③イベント、行事、勉強会に参加してみる

行政主催の事業や地域の町会、自治会
管理組合の運営にも参加してみる

④会社時代のことは忘れる

上下関係のない、男女共同の仲間づくり

⑤頼まれたら「NO」と言わない

相手のことを否定しない、あてにされる

⑥最初から難しいことはしない

⑦居場所を創る

⑧IT活用能力は必須である

メールやブログで交流する

⑨自分に合わないと思えば、さっさと

やめる勇気を持つ

⑩楽しく行動する

申込先 柏市社会福祉協議会 ボランティアセンター
〒277-0005 柏市柏5-8-12
☎ 7165-0880 FAX 7165-1355
mail kaigoyobou@kashiwa-shakyo.or.jp
(担当 瀧澤 ・ 蓮實)