

## 視察研修 報告

日時:9月20日(木)

研修先:高松市屋島町

「ケアハウス屋島、屋島デイサービスセンター、  
小規模多機能施設「富士」

高松市林町

サービス付き高齢者向け住宅「瀬戸雅」「瀬戸日和」

「竹取庵」

参加人数:18名



～参加した方々の感想をまとめました～

利用料が年収に応じて安  
価なのが魅力だと思う。

詳しく説明して下さい。

2か所見学できたが居住  
環境も経済体制も両極端  
を垣間見た気がする。

ゆったりとした行程であ  
った。バスもゆったり乗ってよ  
かった。弓弦葉で交流を深  
めながらランチをゆっくりい  
ただき大満足だった。

ケアマネジャーのお奨め  
の所という狭い視野での選  
択しかないのが健康なうち  
に見られてよかった。

高齢化社会の対応は、いず  
れ当事者となる世代が自ら  
考え参画するような事はで  
きないものか...

我々三谷町の目指す方向  
は「あんまち」を粘り強く推  
進し次の世代の人材を囲い  
込み、育成しかつ町外にも  
発信していくことではない  
でしょうか。



これならその時が  
来れば入所したい  
と思った。

頂いた香川大医  
学部研修の資料  
は素晴らしい。今  
回研修の最大収  
穫と言える。

サ高住は興味があり一度見てみたいと思  
っていた。設備が整っており、何も持ってこ  
ずとも入居できるのは便利だと思う。

ケアハウスは、中学校校区に一つはある  
そう。初めて知った。龍雲地区のケアハ  
ウスも見学したい。

個人では、施設見学などなかなかできな  
いので、参加できてよかった。今後の参考  
にしたい。

今後急激な高齢者増により、介護保険施設  
を含む各種施設に入所困難な人も多くでて  
くるのが想定される。その人たちの選択肢  
は、好むと好まざるを得ず在宅介護、療養し  
かない。「最後まで安心して自分の家で暮ら  
すことができる」三谷町づくりを目指したい  
と改めて思った。

# 「あんまち」通信

第21号

発行日

平成31年1月1日

発行者

三谷地区コミュニティ協議会

編集:あんまち部:広報係



高齢者の居場所づくりなど、住み慣れた所で  
安心して暮らさせるまちづくりを略して「あんまち」



# ハッピー・いきいき会 合同 ケーブルテレビに出演！！



あんまち部は、地域住民の支えあい事業として「高齢者の居場所づくり」を中心に活動しています。

ねらいは、高齢者が「介護に頼らないで健康寿命を延ばすこと」地域で自分らしい暮らしを継続できることです。



三谷 満子さん



あんしんして暮らせるまちづくり

各々の自治でしていることを「あんしん広場」と名付け22の広場で活動しています。健康体操とか、歌、音楽に合わせて楽しく体を動かしたり、脳トレとして手先を使っていろいろな物を作ったりしています。

ハッピーでは、毎回ビデオを見ながら「のびのび元気体操」をしています。講師の講座にも行き、ポイントを教わってきたのでアドバイスをしながらやっています。

のびのび体操だけでは、飽きてくるので「太極拳・ヨガ」も取り入れながら変化を持たせています。



桐本 千枝さん

地域での声掛けが多くなり、つながりも親密になり、絆が深まっています。当番さんが年々変わりますが、みんな生き生きしています。

いきいき会では、「健康」をテーマにしています。特徴的なことは、月1回の「健康チェック」です。血圧や体重を測ったり、きちんと薬を飲んでいるかなど問診をし、それぞれの「チェック表」を作り5年間保存しています。



千河 幸恵さん

