地域包括支援センター発

介護お茶のみ話 134

「暮らしささえ隊」のサービス内容を拡充しました！

本事業は、65歳以上のひとり世帯や高齢者世帯などで、日常の家事が困難になった人への家事支援サービスです。

軽易な家事（ごみ捨て、掃除、洗濯、調理、買い物など）をお手伝いします。

●**対象者**：次の❶または❷のいずれかに該当する人

❶要支援1、2の認定を受けた人❷要支援相当で、基本チェックリスト（運動、栄養、口腔、生活、閉じこもり、認知症、うつの7つの機能や症状に関する質問票）の結果、対象者と判断された人

●**利用料金**：30分100円

●**家事支援以外のサービス**

家事支援のほかに、次のサービスを行っています。

①買物同行、薬の受け取り（買物への付き添い、品物とつり銭の確保など）

②見守り、付き添い、話し相手

※①②ともに送迎サービスはありません。買物先や病院、薬局などで待ち合わせ、お会いしたときからサービス利用の開始となります。

買物や薬の受け取りのときに自分1人では負担がかかり、サポートが必要な人はぜひご利用ください。

高齢者実態調査の実施

市地域包括支援センターの役割の一つに『保健師などによる高齢者実態調査』があります。

高齢者の健康状態や生活状況を確認し、困っていることや必要としている支援がないかなどを把握するため、訪問活動を行っています。

また、地域の支援が必要と思われる高齢の人などを把握したときは、市地域包括支援センターにご連絡ください。

本人との相談や家族などと連携し、介護、福祉サービスの利用に繋げたり、必要に応じて定期的な状態確認訪問を行います。

問い合わせ先 市地域包括支援センター（内線219）

保健だより 527

地域をつなぐ「はまかだ」の力

「はまかだ」とは、「はまってけらいん　かだってけらいん」（加わり、一緒に参加しませんか、お話をしましょう）の略称です。誰かとちょっとした会話をするだけで、心が軽くなる瞬間があります。こうしたつながりは、暮らしの安心にもつながる大切な力です。

本市では、地域のさまざまな場面で生まれる「はまかだ」を大切にし、住民同士が支え合えるまちを目指して、はまかだ運動を推進しています。

●**「はまかだ」が地域にもたらす力**

近所の集まりや、日々の「元気ですか？」といった声かけも、すべて「はまかだ」です。

こうした緩やかなつながりには、次のようなメリットがあります。

・災害時や困りごとがあるときに助け合いやすい関係が生まれる

・詐欺や不審者への気づきが高まり地域の安全に繋がる

その他にも、子育てや介護の悩みを話せるなど、日常の安心につながる多くのメリットがあります。特別な集まりではなく、普段の何気ない関わりが、地域全体の力になります。

●**つながることは健康づくりにも**

人とのつながりは、心だけでなく体の健康にも良い影響を与えることが研究で明らかになっています。会話や交流の機会が多い人は、筋力や意欲の低下などのフレイルを予防しやすいとされています。

また、地域活動や趣味の集まりに参加する人は、認知症の発症リスクが低いと言われています。

「少し話す」「顔を合わせる」そんな日常の小さなつながりが、健康づくりの大きな一歩です。

●**1月31日㈯に「はまかだ交流会」を開催します！**

「はまかだ」の良さを実際に感じられる場として、本年も「はまかだ交流会」を開催します。

ステージ発表では、❶横田町・若竹太鼓による迫力のステージ❷長部地区お茶っこサロンの活動紹介❸こころの健康講演会❹AIDS文化フォーラムでは、精神科医であり引きこもり支援の第一人者として知られる斎藤環（さいとうたまき）先生を講師に、現代を生きる中で感じやすい“生きづらさ”や人とのつながりが心を支える力となることについてお話しいただきます。

講演のほかにも、全世代楽しめるブースも数多く出展します。詳しくは、チラシを各戸配布しましたので、そちらをご確認ください。皆さんのご参加をお待ちしています。

問い合わせ先 市役所保健課健康推進係（内線236）

教えて SDGs　定期連載

その先の笑顔のため、いまできること

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

SDGsとは？ 自分の子どもや孫たちが暮らす未来に、住みやすい地球（世界）を残すため掲げられた全世界の人が取り組むべき目標

あなたもぜひSDGsに取り組んでみませんか？

本市は、令和元年（2019年）7月に「SDGs未来都市」に県内で初めて選定されました。
「その先の笑顔のため、いまできること」編では、本市でSDGsの達成に向け積極的に取り組んでいる人・団体、関連イベントなどを紹介しています。

SDGs GOAL 4 質の高い教育をみんなに　SDGs GOAL 17 パートナーシップで目標を達成しよう

岩手県立高田高等学校
地域プロジェクトマネージャー
古谷（ふるたに） 恵一（けいいち）さん

岩手県立高田高等学校（以下、高田高校）で、地域プロジェクトマネージャーとして高校の魅力化推進事業に取り組んでいます。

普段の仕事としては、本校の「総合的な探求の時間を中心とした生徒の活動『T×ACTION』（タクション）で依頼する講師や職場体験先を高田高校の先生方に提案し、講師や企業との連絡・調整などを行っています。

T×ACTION

地域おこし協力隊として本市の観光振興に取り組んできた経験や市国際交流協会の日本語教室などにかかわってきた経験を生かし、生徒に本市の観光や多文化共生について教えています。

また、生徒たちが興味を持つ分野に詳しい講師や地元企業を先生方に提案し、T×ACTIONが充実したものとなるようサポートしています。

国際交流事業

高田高校の実習船「かもめ」が米国クレセントシティ市のデルノーテ高校の生徒たちの手によって本校に返還されたことを機に始まった本交流。本年度は、1月10日㈯から17日㈯までの一週間、5人の生徒たちが短期留学やホームステイを通して現地の方々と交流しています。

生徒たちは、初めて訪れる外国や現地で英語を話すことに不安なようですが、これまで、オンラインで顔合わせしてきたデルノーテ高校の生徒と実際に会えることをとても楽しみにしているようです。

本交流のために、私も現地の人との事前準備を英語で行っており、大変ではありますが、生徒たちが充実した交流になるように努めています。

地域みらい留学事業

「地域みらい留学」は、日本各地の魅力的な公立高校に都道府県の枠を超えて、全国から生徒を募集する国内進学プログラムです。

本プログラムは、近隣では大槌町や住田町などですでに受け入れが始まっています。大槌高校では、県外から入学した生徒が、大槌町の郷土料理「すっぷく」に興味を持ち、冷凍食品として商品開発し、全国販売するような活躍を見せています。

全国から活力ある学生が訪れることで、地域の魅力が再発見され、協力して本市を盛り上げてくれるような生徒が来てくれることを期待して、本市と高田高校での実現可能性について検討しています。

今後は「T×ACTION」などの活動を通じ、高田高校の生徒たちがより積極的に校外へ飛び出し、地域の方々と交流を深めていくことを期待します。例えば「ほんまる茜市」での接客体験や、小学生への学習支援などに参加することで、地域とのつながりを広げてほしいと考えています。こうした経験が、生徒たちにとって自身の将来をじっくり考える大切なきっかけになれば幸いです。