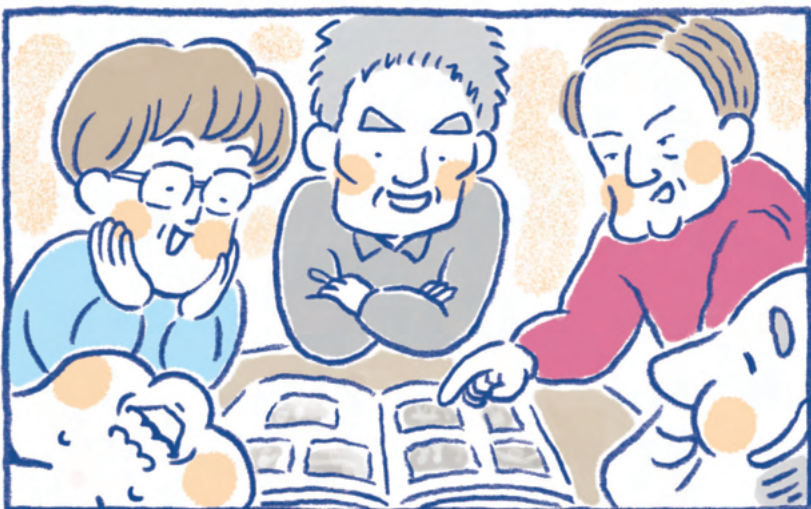
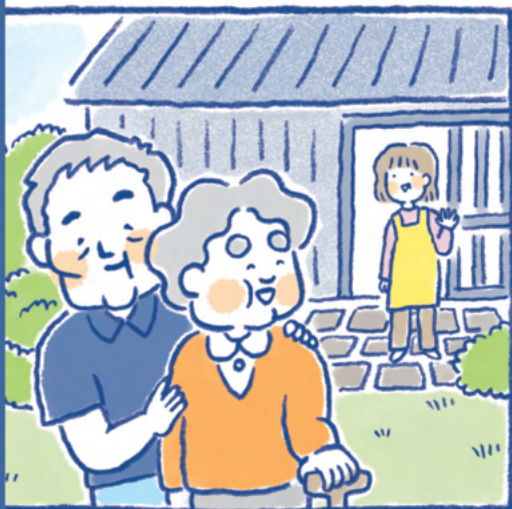


令和6年度 岡山県地域包括ケアシステム普及啓発事業

介護予防交流フォーラム

2024 保存版ブックレット



地域に広めよう！
介護予防のための「通いの場」

岡山県

介護予防交流フォーラム 2024保存版ブックレット

地域に広めよう！介護予防のための『通いの場』



目次

はじめに	1
介護予防交流フォーラムについて	2
備前	
岡山市	4
玉野市	6
備前市	8
瀬戸内市	10
赤磐市	12
和気町	14
吉備中央町	16
備中	
倉敷市	18
笠岡市	20
井原市	22
総社市	24
高梁市	26
新見市	28
浅口市	30
早島町	32
里庄町	34
矢掛町	36
美作	
津山市	38
真庭市	40
美作市	42
新庄村	44
鏡野町	46
勝央町	48
奈義町	50
西粟倉村	52
久米南町	54
美咲町	56

はじめに

岡山県の平均寿命は、男性で81.90歳、女性で88.29歳であり、満100歳以上の高齢者数は、約1,850人となっています。長い高齢期を過ごす中、心身ともに元気な状態でいられる期間をできるだけ伸ばしていくことは、誰もが願うことであり、社会的にも関心の高いテーマです。

年齢を重ねるにつれ、体力の衰えなどにより外出の機会が少なくなると、閉じこもりがちな生活に陥りやすくなります。こうした生活は、足腰だけでなく、気力も衰えさせてしまう原因となることから、家に閉じこもらずに外に出かけ社会とつながりを持つことは、効果的な介護予防であると言えます。

各市町村では、これまで介護予防を目的として、高齢者が身近な場所に出かけて、顔なじみと集まり、交流や体操などを楽しむ「通いの場」を増やす取組を進めてきました。

「通いの場」は、高齢者を年齢や心身の状態等によって分け隔てることなく、誰でも参加することができる場で、体操などの簡単な運動をはじめ、料理教室や趣味活動、生涯学習のほか、子ども食堂と連携した多世代交流等、さまざまな活動が行われています。

この冊子は、特色のある活動を行っている「通いの場」を市町村ごとにピックアップして掲載しています。これから「通いの場」に参加してみたいと思われる時や、現在地域で活動中の「通いの場」に新しいことを取り入れようとお考えの際に、ぜひ、お役立てください。

令和6年11月14日

岡山県 子ども・福祉部 長寿社会課

岡山県介護予防交流フォーラムについて

平成27年より岡山県では介護予防交流フォーラムを開催しています。このフォーラムでは、いつまでも住み慣れた地域で生き生きと生活できる社会の実現のために、県内の素敵な活動事例を広めることを目的としています。

コロナ禍により、しばらくお休みをしていましたが、5年ぶりに開催することとなりました。このページでは今年度の発表団体のご紹介をします。



西栗倉村「であい茶屋」

住民主体型デイサービスを行っている団体です。通所付添サポート事業を活用し、1人で通いの場に出てこられない方の行き帰りのサポートも行っています。

男性も女性も自分が得意なことで活躍しています。



ごひがし 倉敷市「五東 福寿クラブ」

新しくなった集会所を活用するために、みんなが集まれる機会を作り、活性化していった老人クラブです。

子ども食堂をしたり、登下校の見守りをしたり、新しい世代間のつながりが生まれています。



奈義町「ちょいワルじいさん作戦会議」

全ての男性が最期の最期まで「ワル」ができるように。みんなが担い手であり参加者として、男性の閉じこもりを予防するために、作戦会議で男心をくすぐる戦略を立てています。ちょいワル体操の考案や地域に昔あった鉱山の歴史を調べて「ちょいワル道場」で成果発表するなど楽しく活動しています。



岡山県には、他にもたくさん素敵な事例があるはず！そんな思いから各市町村の通いの場を紹介しています。

じっくり見ていただいて、気になる通いの場があればぜひ交流・参加してみませんか！