



のココを伝えたい！

～人生100年時代を自分らしく生きる～

「人生100年時代」は、長寿化がもたらす働き方や生き方の変化を描いた著書『LIFE SHIFT』の作者のリンダ・グラットン氏が提唱した言葉です。平均寿命が延び人生は100年が当たり前という意味を端的に表現した言葉ですが、いかに**自分らしく元気に年を重ねる**ことができるかが重要になってきました。

10月より介護保険制度や介護予防、高齢者福祉についてお伝えしてきましたが、最終回では**自分ができる事、自分らしくを实践**し活躍しているボランティアさんとボランティアポイント制度を紹介します。

今回のポイントはココ！

●東秩父村には「東秩父お守り隊」というボランティア団体があります。定例会として情報交換を行い、わしのカフェやてんとうむし（転倒無し）クラブ、住民健診等に協力いただいています。



定例会で聞いてみました

「ボランティアをやって良かったことは知り合いが増えて仲良くなれた。自分のできることをできる範囲で続けることが自分のためになっている」等でした。

写真左：お守り隊定例会 下：サポーター養成講座

●平成14年に高知市が開発した重りを使った筋力向上の「いきいき百歳体操」が全国に広がっています。東秩父村では「わしのさと健康体操」としてサポーターと呼ばれるボランティアさんを中心に村内10カ所で実施しています。準備体操、筋力運動、整理体操を行います。ゆっくりとした動きや椅子に座っての動きが中心なので、体力の低下している人でも行うことができます。今年度は向堀地区で開始、奥沢地区が再開しました。興味のある方はお気軽に参加してください。



●ボランティアポイント

この制度は、自己啓発活動及び健康保持活動を通じて高齢者自らの介護予防や生きがいづくりの促進を目的として令和3年度から実施しています。介護支援に関するボランティア活動を行い、活動実績に応じてポイントがたまり年間の保有ポイント数を返礼品に交換できる仕組みです。対象者は村内に住所を有する方で介護保険法に基づく要介護（支援）認定者、総合事業対象者を除きます。

★半年間、介護保険、高齢者福祉に関する情報にお付き合いいただき、ありがとうございました。この記事に関するご意見ご感想をお待ちしています。

保健衛生課介護保険担当 ☎ 82-1777 / 東秩父村地域包括支援センター ☎ 82-1116

3月の介護予防事業

○てんとうむしクラブ

4日（火） 11日（火） 18日（火） 午後1時30分～午後3時 保健センター

○わしのカフェ

13日（木）音楽療法 脳トレ 午前10時～正午 和紙の里研修会館

○いきいきサロン Next

3日（月）高齢者生きがいセンター 10日（月）ふれあいセンター槻川
午後1時30分～午後3時

