

ささえあい



かわら版

地域名

つかはら
塚原

人口

3,073 人

世帯数

1,175 世帯

町内会数

9 町内会

65歳以上

1,062 人

高齢化率

34.6 %

ひとり暮らし高齢者数

202 人

第3層生活支援 コーディネーター

5 人

※令和6年2月末現在

射水市の高齢化率
30.6 %



つかはら
塚原
地域

事業の概要

「射水市地域支え合いネットワーク事業」は、地域の皆さんが、いつまでも安心して暮らし続けられる地域を目指して、地域の課題を地域全体で共有し考える、地域の皆さんによる、地域の皆さんのための事業です。子どもから高齢者まで見守りが必要な方たちを、「困ったときはお互い様」の気持ちで、他人事ではなく我が事として、助け合い・支え合いができる地域のつながりを作ります。

目指すもの

1 高齢者の**健康寿命**を伸ばそう

2 要支援者の**重度化**を防ごう

3 **見守りあい、助けあい**ができる地域を維持しよう

事業の流れ

地域の皆さんが集まり、地域の強みや弱み、自分たちができることを話し合う**地域課題会議**を開催します。ここで出た意見をこれからの地域づくりに反映させるために**地域づくり計画表**を作成します。これに基づいて地域課題解決に向けた様々な**活動**を地域の皆さんで実施していきます。

地域課題
会議

地域づくり
計画表

活動

地域の方向性を決める、
活動の羅針盤！

地域づくり計画表

課題（ニーズ）

- ・高齢者の交流機会が少なく、特に男性は家に引きこもりがちです。
- ・コロナ禍の影響により外出自粛傾向が現在でも続いています。
- ・運動不足や加齢により筋力不足（サルコペニア）になっている人が多く、転倒・骨折が危惧されます。

計画（取り組むこと）

○ 健康寿命延伸の具体策としての「三本の矢」

- (1) 社会参加の促進（各種イベントの開催等）
- (2) 運動習慣の定着（専門家の講演会等）
- (3) 生活習慣病の予防（減塩運動等）

※この三つは厚生労働省が定めた「認知症施策推進大綱」に記載されています。

目標（目指す地域像）

- ・健康寿命の延伸を最大のミッションとして活動します。
- ・地域住民のつながりを重視するとともに、楽しみのある機会を多く作り、地域全体を明るく元気にします。

月1回、企画委員会を
開催しています！



○各種イベントについては、皆が参加しやすいよう各地域へ出向いて開催しています。

※ダーツ、カラオケ、スポーツ吹き矢 等

○市の出前講座等を活用した健康に関する講演会の開催

○塚原健康だよりの発行（月1回：自治会長を通じ全戸に回覧）

※健康増進に関する情報や取組事例、イベントの案内、ガン・生活習慣病の予防食材の紹介等を記載



やってみました! ご報告 活動

1

社会参加の促進

各種イベントを開催し、集まりの機会を増やしています!



保健センターの講演会



高齢者疑似体験



スマホ体験教室



2

運動習慣の定着

ダーツ等の活動は各公民館に出向いて、集まりやすい場所で実施!



ノルディックウォーキング



坂東公民館



宮袋公民館



朴木公民館

3

生活習慣病の予防

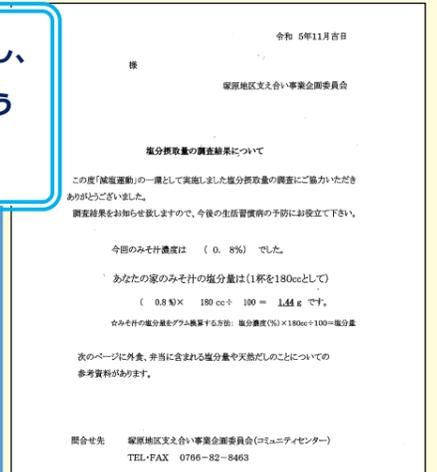


味噌汁の塩分調査

結果をご本人にお知らせし、減塩について考えてもらうきっかけとしています!



塚原元気教室



お知らせ

《令和6年度の予定》

- ・塚原コミュニティセンターにて、講演会やレクリエーションを開催
- ・ダーツ等の活動を各公民館に出向いて実施
- ・味噌汁の塩分調査を実施
- ・『塚原健康だより』を毎月発行し、支え合い事業を周知

お問い合わせ

塚原コミュニティセンター
TEL : 0766-82-8463
所在地 : 射水市松木 761 番地

※このかわら版は、各地域コミュニティセンター、各地域包括支援センターにも配布しております。

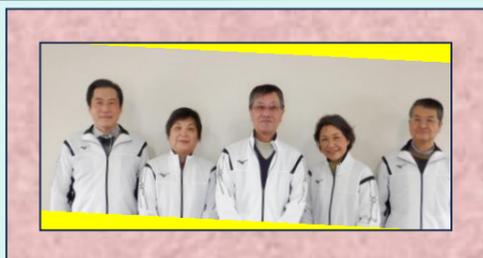


◀ 地域支え合いネットワーク事業の紹介動画はこちら



◀ 過去のかかわら版はこちら

編集後記



塚原地区支え合い事業では、「健康寿命をいかに延ばすか」そして「生きがいを感じ、いかに楽しく過ごすか」をテーマとして取り組んできました。

「社会参加の促進」、「運動習慣の定着」、「生活習慣病の予防」の三本柱を基本として、令和5年度は、オーラルフレイルに関する講演会、ダーツ体験会、スマホ体験教室等を実施し、心配していた男性の参加者も徐々に増えてきたところであります。

今後スタッフ5人力を合わせ、地域の皆さんに喜んで参加していただけるものを企画し、地域全体を明るく元気していきたいと思っております。

塚原地区支え合い事業

第3層生活支援コーディネーター 白山一男

私たちもお手伝いします!



塚原 地域の担当は...

新湊西地域包括支援センター
TEL:0766-83-7171 FAX:0766-82-8283
所在地:射水市朴木 211 番地の1 (特別養護老人ホーム射水万葉苑内)

射水市地域福祉課
TEL:0766-51-6625 FAX:0766-51-6657
所在地:射水市新開発 410 番地 1