



一緒に住む美奈子さんと玄関前で

100
歳

まだまだ若いもんには負けんばい！

新和にすごいおばあちゃんがいるという情報を得て取材に行くと、「転んで頭ばげがしたっじゃん。こがん頭でよかるか？」と笑いながら迎えてくださった山下カツエさん。聞くと、日課の墓参りで転び2針ほど縫ったとのこと。それでも毎日朝と夕の2回、自宅近くの墓参りを欠かさない。

山下カツエさん（新和町）
大正6年（西暦1917年）生まれ

4年前、三男・啓治さんが亡くなり1年間は気分が沈み、ほとんど自宅で過ごし食欲もなかったといいます。「こんなに元気になるとは思いませんでした」と一緒に暮らす啓治さんの妻・美奈子さんは話します。周囲の勧めもあってデイサービスを利用するなどして徐々に外出する機会を増やし、趣味の

ゲートボールを再び楽しめるま
でになったそう。
カツエさんの一日は、納豆・卵・おろし大根・味噌汁・漬物の朝食から始まります。墓参りをしてから片道1km程の距離を歩いて出かけ、地域の仲間とゲートボールを楽しみ、昼からは道端の草引きに精を出します。「この前、市長からも頼まれたけん、学校前の草ば引いたっばなく」と自慢気に話してくださいました。
カツエさんは耳が遠いものの、目や言葉はしっかりしており、話す声には力強さと張りがあります。そして一番しっかりとしているのが記憶力。昔のことはもちろん、数年前や数カ月前

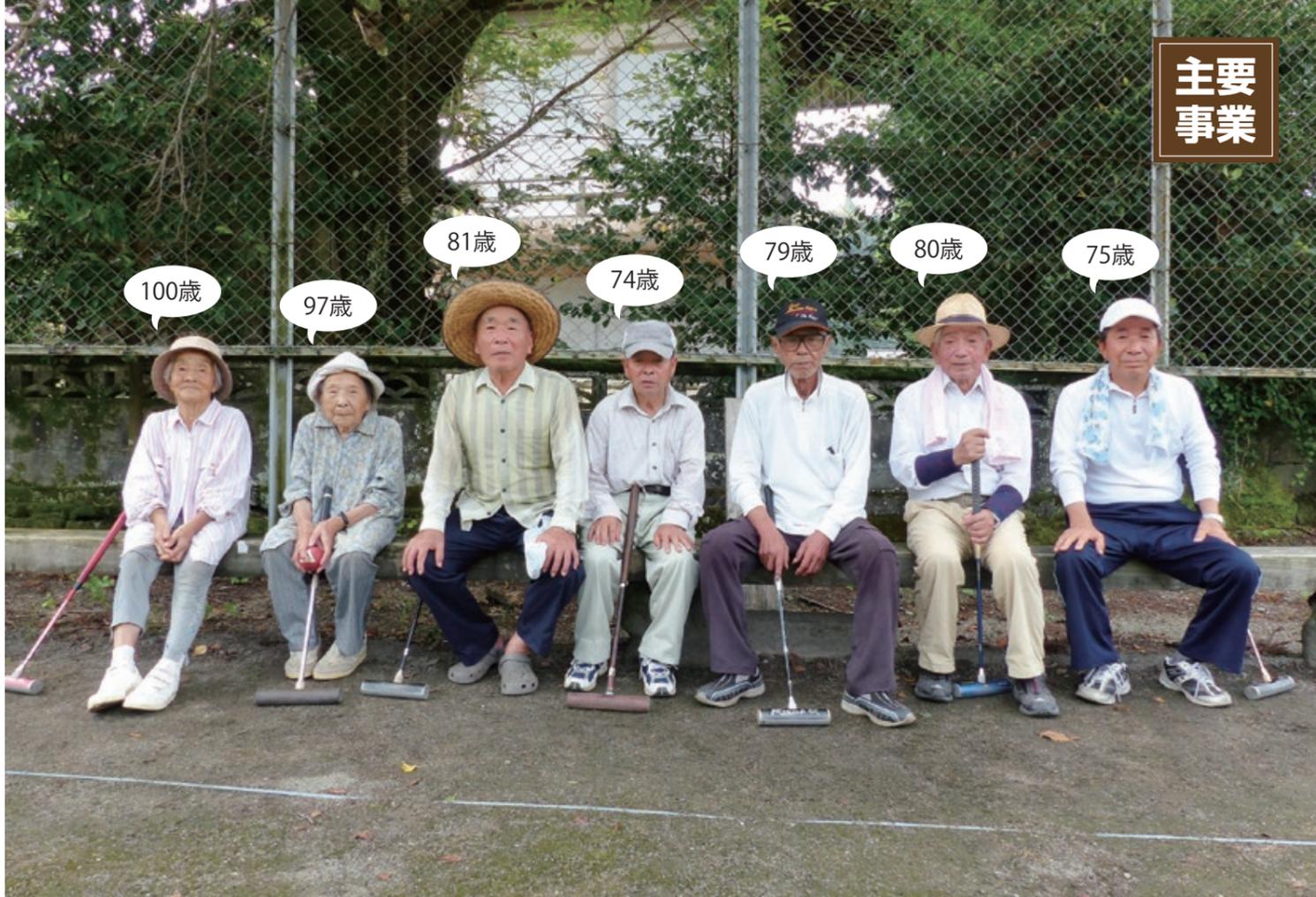


手押し車にスティックを入れて、1kmの道を往復する

のことも次から次に話してくれます。薬の管理も自分で行い、間違ふことはないそう。外出が多いので転んでけがをしたり、骨折することはあっても、風邪などで寝込んでしまうことはここ数年ないというから驚きです。
明るく笑顔がとってもチャーミングなカツエさん。今日もゲートボールと道端の草引きをさ
れているはず。



今も仲間とゲートボールを楽しんでいます。ゲートボール仲間の濱浦ツヤ子さん（右）も御年97歳



▲新和町大宮地地区でゲートボールを楽しむ皆さん

9月18日⑧は敬老の日。いつまでも元気でいてほしい…それは家族みんなの願いです。
7月末現在、本市の65歳以上の高齢者は31,139人。うち90歳以上の高齢者は2,840人おられます。高齢者人口はほぼ横ばい状態ですが、若年層の人口減少が著しいため高齢化が急速に進んでいる状況です。このままでは、高齢者を支える人材が減り、支えてもらいたくても支える人がいなくなります。
しかし、全ての高齢者が支えを必要とするわけではありません。地域には元気に過ごされている高齢者も多くおられます。
今号では、地域で元気に暮らしている人をご紹介します。住み慣れた地域で暮らしていくための取り組みをご紹介します。

目指せ！ 元気高齢者

住み慣れた地域でいつまでも

■天草市の推移
昭和40年



65歳以上1人に対して
15~64歳は、
5.8人

平成27年



65歳以上1人に対して
15~64歳は、
1.4人

平成37年



65歳以上1人に対して
15~64歳は、
1.0人(予測)

【講座受講者の声】

通いの場でも体験しており、お友達からの勧めもあって参加しました。孫とも一緒に取り組める内容で、楽しみながら頭の体操ができています。



▲カードやパズルを使いながら学ぶ受講者

「脳いきいきサポーター」

養成講座の参加者募集

脳の元気を保ち、いきいきした生活を送るために、認知症予防(改善)のパズルやゲームなどを学びませんか。
市では、地域の通いの場やふれあいいきいきサロン等で、認

知症予防プログラムを実践いただくサポーターを募集します。
ご自身だけではなく、地域の仲間と一緒に楽しく認知症予防に取り組みましょう。

- 対象 全ての養成講座に参加し、地域の通いの場やサロンなどで実践できる人(事業所職員は対象外)。
- とき 10月～1月の第2・第4木曜日(11月のみ第2・第5木曜日)午後2時～同4時。
- ところ 一町田地区コミュニティセンター中会議室(河浦町)。
- 定員 30人(申し込み多数のときは抽選)。
- 受講料 無料。
- 申込方法 9月15日(金)までに電話で申し込んでください。後日、受講可否結果の通知文を送付します。
- 問い合わせ先 本庁・高齢者支援課

転ばぬ先の
「通いの場」



▲足腰を鍛える体操も、仲間と一緒にだから続けられる

ご紹介した山下カツエさんは、いくつになっても、地域や仲間とつながり、自分のできることに取り組んでいました。それにより生活に張りどりズムが生まれ、「自身の元気にもつながっていました。市では、健康づくりと支え合える仲間づくりのため、いきいき百歳体操などを実践する「通いの場」を推奨しています。地域のお友達と一緒に始めてみませんか？

【紅バラ会(佐伊津町)】

代表 金子八重香さん(82歳)

65歳から88歳まで12人のメンバーが、毎週水曜の午前10時から自治公民館に集まって、「いきいき百歳体操」や脳のトレーニングなどを楽しく取り組んでいます。体操やストレッチでは「1・2・3・4」と自然と掛け声が出て、その後も指遊びやボールを使ったゲームなどを次々とやっています。代表の金子さんは、「みんなが飽きんごと、テレビで見たとばしてみよ」と話します。参加者からは、腰の痛みが和らぎ病院に通わなくなったとの声も……。1時間半の活動中は笑いが絶えず、楽しいおしゃべりに花を咲かせていました。



▲お手玉は、みんなで作って持ち寄ったもの。歌いながら手も動かす



▲脳のトレーニング。出された10枚のひらがなカードで単語をつくる

65歳以上のあなたの力で地域支援を！

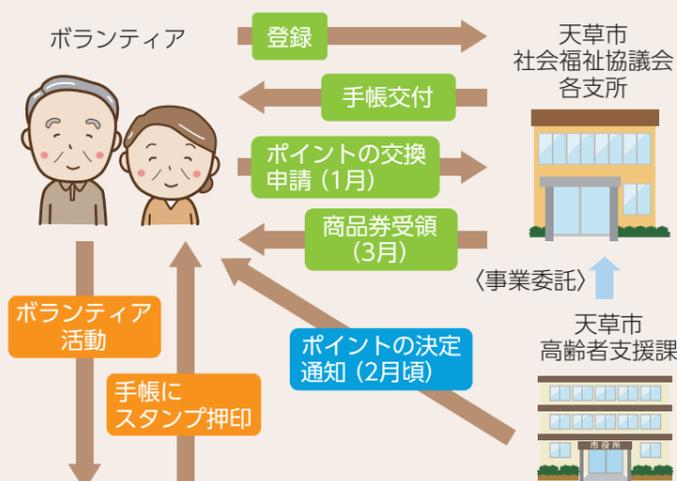
「介護支援ボランティア」登録者募集中

元気な高齢者が地域や社会を支えるメンバーとなって活躍していただくことが今後必要となります。

市では、指定した施設や支援が必要な人のお宅などでボランティア活動を行う65歳以上の人を募集しています。
ボランティア活動時間に対し

スタンプが与えられ、スタンプ数に応じて天草宝島商品券と交換できます(年間で最高5,000円)。
自分自身の生きがいづくりのためにも始めてみませんか。
昨年度の登録者数…362人
平均年齢…75歳

介護支援ボランティア事業イメージ図



■活動場所
介護保険施設や通所系サービス事業所、ふれあいいきいきサロン、支援が必要な高齢者のお宅など

■活動内容
話し相手・お茶出しや配膳下膳・洗濯物整理・行事の支援・資源物の分別や電球交換等ちょっとした困りごとなど

【問い合わせ先】本庁・高齢者支援課

「通いの場」の登録団体募集中

身体や頭の老化防止のために市が勧めるいきいき百歳体操などに取り組む5人以上の団体(場)を募集しています。現在96の団体で1,377人が活動中です(8月17日現在)。

- 募集数：30団体(先着順)
- 登録要件：週1回以上の開催、参加人数5人以上、参加者の過半数が65歳以上、市の勧める体操などを実施。※登録団体にはいきいき百歳体操のDVDを差し上げています。
- 登録方法：申請書と名簿を本庁・高齢者支援課に提出してください。

【問い合わせ先】本庁・高齢者支援課