

シニアのしんか

— 住み慣れたまちで —

好きを
見つけて、
自分を
活かして。



地域包括ケアシステムのお話

いくつになっても 住み慣れたまちで 自分らしく暮らしたい

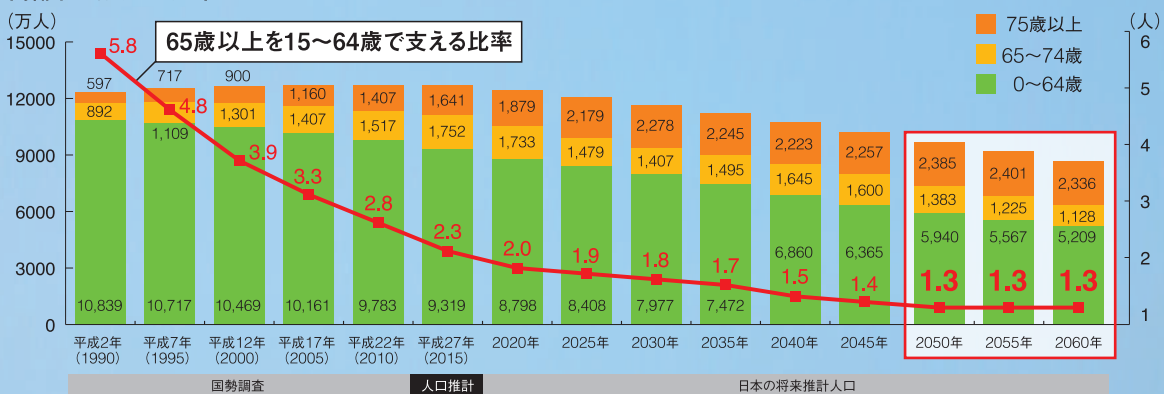
多くの方がご存知のとおり、日本では今後急速に高齢化が進展し、2050年には、1人の高齢者を現役世代(15~64歳)が1.3人で支えることが予想されています。

一方で、年齢を重ねてもイキイキと活動する元気なシニア層も増えています。退職後も積極的に地域社会へ出て、自身の健康づくりに励む方はもちろん、それまでに培ったスキルや趣味を活かして、地域のために貢献している方もたくさんいます。今、そうした方たちが、支える側の力としてさまざまな場で求められています。

あなた自身の中に眠っている可能性をセカンドライフで発揮することができたら、それが地域や誰かの役に立つとしたら、ワクワクしてきませんか。

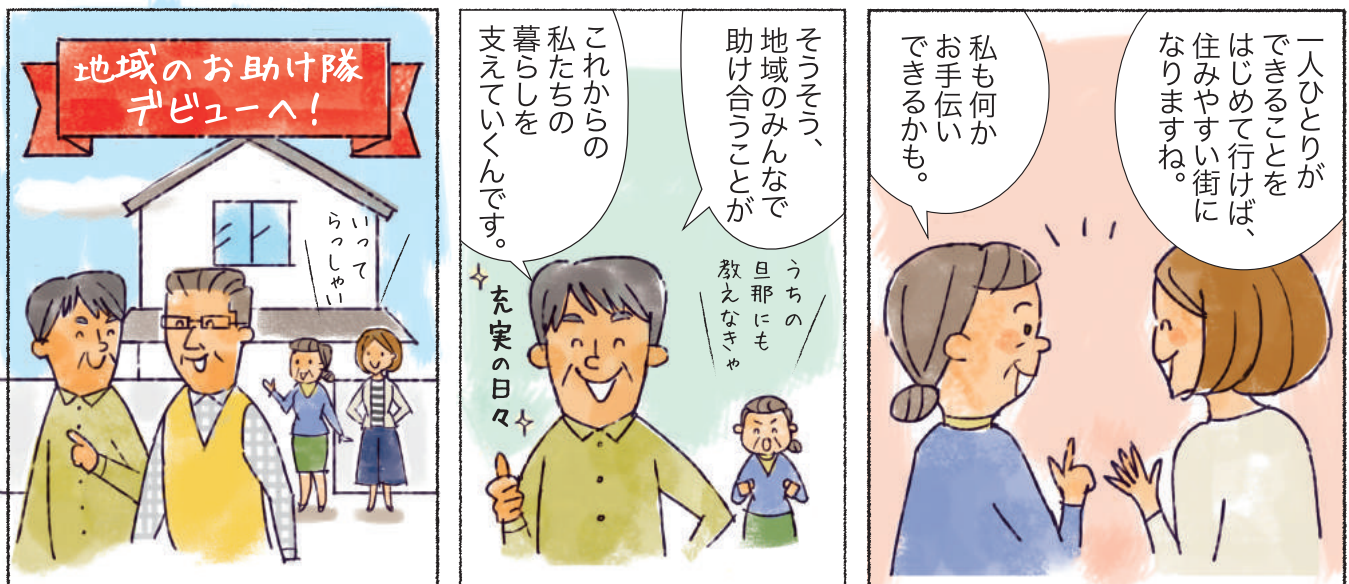
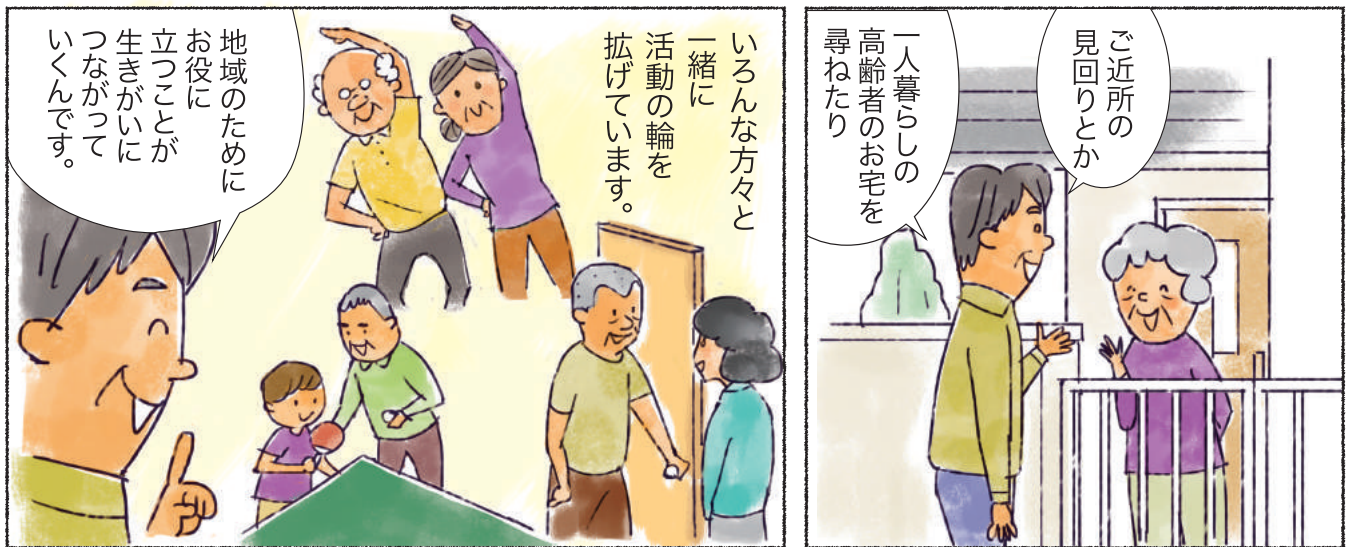
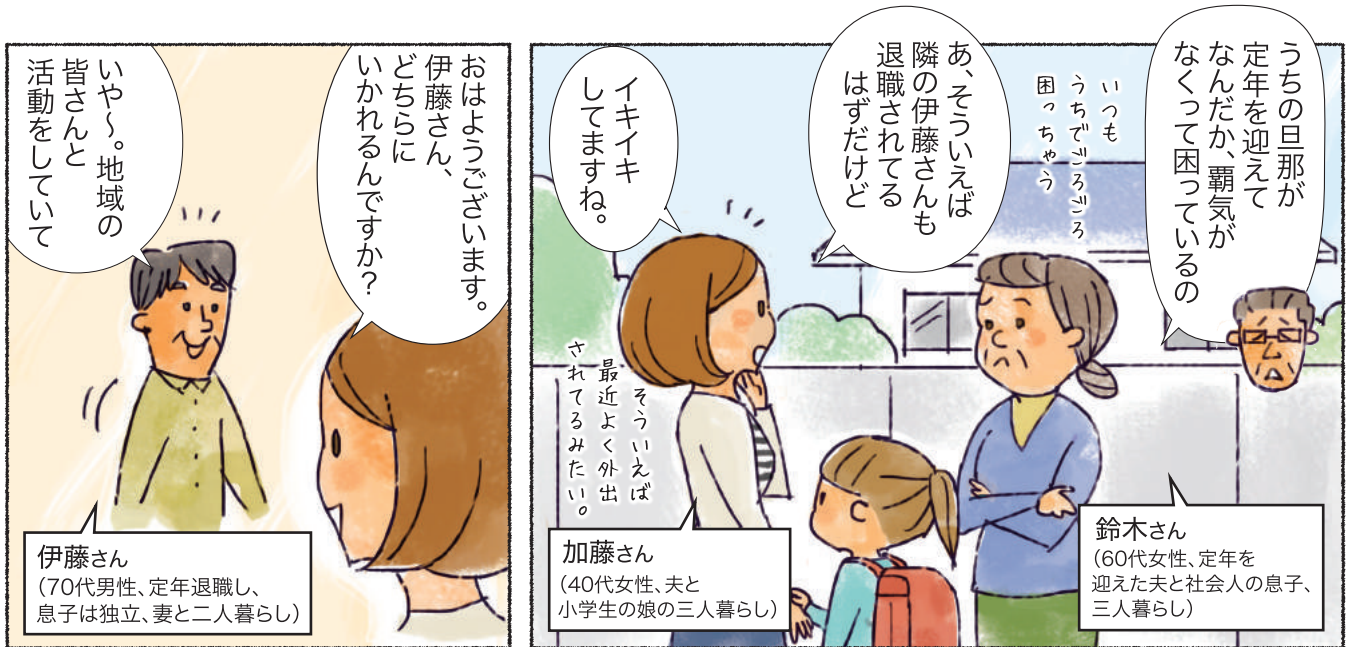
こうした、一人ひとりの支え合いにより、誰もが住み慣れたまちで自分らしい暮らしができるような地域づくり、「地域包括ケアシステム」が重要になっています。

高齢世代人口の比率



資料:2010年までは総務省「国勢調査」、2015年は総務省「人口推計(平成27年国勢調査人口速報集計による人口を基準とした平成27年10月1日現在確定値)」、2020年以降は国立社会保障・人口問題研究所「将来推計人口(平成24年1月推計)」の出生中位・死亡中位仮定による推計結果





あなたのしんか(深化・進化・真価)が
これからの暮らしを支えていきます。

みんなが **参加できる** 地域の集い。



豊明市 健康マージャン「集い」

ジャラジャラと麻雀牌を混ぜる小気味よい音と、賑やかな笑い声が部屋中に響く。ここは、豊明市が主催する健康マージャン「集い」の活動場所。認知症予防や地域参加の促進を目的に始まった活動が口コミで広がり、1年と経たない間に毎回満席になる盛況ぶり。今では活動室を1部屋増やし、2部屋を使ってゲームを楽しんでいます。みなさんが夢中になる健康マージャンの魅力は何なのかを、この活動を成功に導いた立役者の方々にうかがいました。



「集い」は出不精解決の切り札としてスタート

職場で定年を迎えた人たちは、家に閉じこもって出不精になりやすい傾向があります。それを何とか解決したいというのが健康マージャンの始まりです。私たち世代の男性は仕事一筋で、ご近所さんと話したり、地域の活動に参加することには、とんと縁のなかった人が多い。そうした人にいきなり「暇を持て余しているのなら、家から出ておいでよ」と言っても、なかなか重い腰は上がりません。でも、「麻雀をするから、一緒にどう？」と誘うと、みなさん「ちょっと顔を出してみるかな」という軽い気持ちで出てきてくれます。一度参加してみれば楽しいから「また次も来るね」ということになる。次第に顔見知りも増えるから、みなさん更に楽しくなるようです。麻雀をやったことのない女性の方も、夢中になってハマるケースが多いんですよ。

