



みつけてみよう  
はじめてみよう 自分にできること



# わがらの町の “暮らし” ささえ合い塾




塾





介護保険制度をはじめ、私たちの暮らしをささえてくれる様々な制度のことを学びながら、「健康づくり」や「地域づくり」、「これからのささえ合い」について一緒に考えてみませんか？

 **日程** 全4回（1回だけの受講もOK！聞きたい講座にお申し込みください）

	日時	内容
<b>第1回</b>	令和6年 1月17日（水） 10：00～12：00	『健康寿命を延ばすには？～社会参加の重要性～』 講師 ご近所福祉クリエイション 酒井 保 様
<b>第2回</b>	令和6年 1月31日（水） 10：00～11：30	『公的な支援のスキマとささえ合い』 講師 尾鷲市地域包括支援センター職員
<b>第3回</b>	令和6年 1月31日（水） 13：30～15：00	『尾鷲市内おけるささえ合い活動を紹介！』 講師 尾鷲市地域支え合い推進員 内山慎弥
<b>第4回</b>	令和6年 2月7日（水） 10：00～11：40	『移動支援の必要性和とささえ合い』 講師 尾鷲市地域支え合い推進員 山本雄一

 **会場** 尾鷲市中央公民館3階講堂

 **対象者** 市内在住で「地域づくり」や「ささえ合い」に関心がある方

 **お申込み** 窓口かお電話でお申込みください。

【お問い合わせ】尾鷲市社会福祉協議会 担当：内山・山本

電話 22-3246

令和5年度

# わがらの町の“暮らし”ささえ合い塾

～講座内容～

※ すべての講座を受講いただいた方には“ヤーヤにゃん買い物バッグ”をプレゼント！

## 第1回

### 『健康寿命を延ばすには？～社会参加の重要性～』

講師 ご近所福祉クリエイション 酒井 保 氏

住み慣れた自宅で自立した生活を送り続けるためには、健康で元気な期間、つまり健康寿命を延ばすことが大切です。健康寿命を延ばすためには病気になることも大事ですが、虚弱化防止のために活動量が低下しないよう社会参加の機会を持ち続けることが大切です。

地域社会とのつながりを保ちつつ健康寿命を延ばす秘訣や、「支えられる」という視点から考える”ささえ合い”について、ユーモアたっぷりのお話をお聞きします。



## 第2回

### 『公的な支援のスキマとささえ合い』

講師 尾鷲市地域包括支援センター職員

介護保険制度をはじめとする公的な支援がありますが、公的な支援も万能ではなありません。公的な支援だけでは解決できないこと、つまり制度にはスキマがあることを知り、この地域で安心して暮らし続けるためにこうしたスキマをどう埋めていくかが大切です。相談窓口寄せられる相談例から、支援体制の現状を学び、これから必要なささえ合いについて考えます。



## 第3回

### 『尾鷲市内におけるささえ合い活動を紹介！』

講師 尾鷲市地域支え合い推進員 内山 慎弥 ほか



『わがらの町の暮らしささえ合い塾』から生まれたささえ合いのしくみ「助っと」や、認知症の人やその家族を地域でささえるための取り組み「こもれびボランティア」など、私たちの町で実際に行われている活動について紹介します。



## 第4回

### 『移動支援の必要性とささえ合い』

講師 尾鷲市地域支え合い推進員 山本 雄一

移動手段をどう確保するかは、地域生活を送るうえでとても大切な重要な問題です。いろいろな課題がありますが全国でささえ合いによるしくみ作りが広がっています。移動支援に関する制度や全国の取り組み事例を学びながら、この地域でどうささえ合っていくかを考えます。

