

# 地域支え合い ネットワーク通信



住み慣れた地域でともに支えあい  
最期まで安心して暮らせるまちづくり

## P2.3 今だからこそ、気づける大切なこと

～新型コロナウイルス感染症の拡大で気づいた大切なことを考えてみよう～

## P4 日常生活を振り返ってみましょう

## P5 現在の健康状態を振り返ってみましょう

## P6 お住いの地域について振り返ってみましょう

## P7 交流活動を振り返ってみましょう

## P8 〔連載まんが〕ご近所さん物語（感想など募集のお知らせ）

# 今だからこそ、気づける大切なこと



「やっぱり、会いたい、ふれあいたい、はなしたい、助け合いたい」の思いの実現は、より身近な地域づくりがポイントです。

新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、今まる等、今までに経験したことのない日常を送る気づき、より良い新たな生活スタイルを身に着

## 社会参

### 仕事

シルバー人材センター等による  
身近な場所での活躍

### 地域活動

「こまった時はお互いさま、たより合える  
まち」をめざした、ご近所の関係の充実

## 交流活動

### 見守り

対面以外の見守り方法の工夫が必要

- ・安否確認コール事業 ・電話
- ・インターネット ・お元気ですかカード

### つどいの場

- ・3密を避ける等、新たな集いの場の工夫
- ・家での健康づくり活動を学ぶきっかけ作りの重要性の高まり

### 交流イベント

- ・3密を避けたイベントの工夫
- ・インターネットを介した交流(リモート等)
- ・野外の活動による交流の工夫

## 日常生活

### 【ポイント】

- ・こまめな手洗い
- ・生活リズムを整える
- ・在宅の環境を整える
- ・お家トレーニングの定着
- ・食生活の充実
- ・家でやり続けられる、好

## 介護予防・介

### 介護予防活動

- ・生活の中の介護予防意識の向上
- ・DVD、CD等家トレの充実に向けた教材の活用
- ・インターネットを使った情報の活用

### 介護活動

- ・自立支援サービス
- ・訪問型、通
- ・住宅改修、
- ・介護の専



## 相談窓口

●地域介護予防・健康づくり活動支援について  
地域活動サポートセンターゆい 電話 941-6809



# ～新型コロナウイルス感染症の拡大で気づいた大切なことを考えてみよう～

で当たり前と思ってきた様々なことが行えなくなり、人との関わりにおいても新たな制約が設けられ  
こととなりました。しかし、この時期だからこそ、今までの生活を振り返り、自分の生活で何が大切かに  
けていく好機でもあります。今こそ日常生活を考えてみましょう。

## 画活動

### ボランティア

自分の能力を活かした、小さな助け合い  
活動の活性化

### 生きがい活動

自分の生きがい活動と社会参加の融合



## 生活の維持活動

### 食事

- ・ 家庭で食事をすることが増えたことで出前やお持ち帰り等の飲食店サービスの増加
- ・ 外食の減少及び自炊の増加
- ・ 保存食つくり等の工夫

### 生活用品の入手

お届けサービス・通信販売・移動販売  
\* 買い物時間短縮の工夫の推進

### 必要な情報の入手及び共有

チラシ等のポストイン・インターネットを使った情報の入手・手紙や電話による情報交換

## の充実



きな活動を持つ

## 護・医療活動

### 医療

に向けた、介護  
の利用  
所型サービス  
福祉用具の利用  
門職への相談

- ・ かかりつけ医への相談
- ・ 定期的な健康診断の受診
- ・ フレイル予防の自己チェック



●高齢者の総合相談について

古賀市地域包括支援センター 電話 942-1156

●地域福祉の地域づくりや生活支援について

古賀市社会福祉協議会 電話 944-2941

# 日常生活を振り返ってみましょう

1	生きがいはありますか	はい	いいえ
2	趣味はありますか	はい	いいえ
3	誰かと毎日会話していますか	はい	いいえ
4	自分で食事の用意をしていますか	はい	いいえ
5	誰かと食事をとにもする機会がありますか	はい	いいえ
6	自分で食品・日用品の買物をしていますか	はい	いいえ
7	健康についての記事や番組に関心がありますか	はい	いいえ
8	ご自宅でストレッチや筋力トレーニング、軽い体操や散歩、ウォーキングを週1回以上行っていますか	はい	いいえ
9	バスや電車を使って一人で外出していますか	はい	いいえ
10	週に一回以上は外出していますか	はい	いいえ
11	毎日お酒を飲んでいますか	はい	いいえ
12	毎日タバコを吸いますか	はい	いいえ

## 生活編

アンケートから見えてくる古賀市高齢者の現状(要介護認定を受けていない人)

要介護認定を受けていない65歳以上の高齢者100人のうち約何人？

令和2年3月  
介護予防・日常生活圏域二一調査より独自編集

生きがいがあると感じている人 **57人**



ご自宅でストレッチや筋力トレーニング、軽い体操や散歩、ウォーキングを週1回以上行っていますか **67人**



誰かと毎日食事をしている人 **54人**



週に何回かある 9.4人  
月に何回かある 14.9人  
年に何度かある 11.6人

ひとり暮らしの増加に伴い、  
毎日の共食を行う高齢者が減ってきている。

趣味のある人 **72人**



誰かと毎日、会話している **84人**



若い人に自分から話しかけることがある **73人**



貯金の出し入れをしている人 **78人**

できるけどしていない人 14人

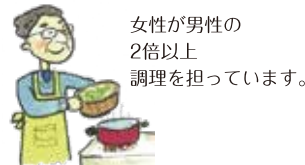


週に1回以上外出している人 **90人**

内36人は5回以上



毎日料理する人 **62人**



女性が男性の2倍以上調理を担っています。

自分で電話番号を調べて、電話をかけている人 **82人**



年金などの書類(役所や病院などに出す書類)が書ける人 **86人**



日用品の買物ができるし、している人 **77人**

できるけどしていない人 14人



健康についての記事や番組に関心がありますか **89人**

新聞を読んでいる人 77人  
本や雑誌を読んでいる人 71人



ほぼ毎日お酒を飲む人 20人

飲まない人 **61人**



ほぼ毎日タバコを吸っている人 7人

吸っていたがやめた **27人**  
もともと吸っていない **63人**



バスや電車を使って1人で外出できるし、している人 **72人**

できるけどしていない人 14人



# 現在の健康状態を振り返ってみましょう

1	階段を手すりや壁をつたわず上がっていますか	はい	いいえ
2	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	はい	いいえ
3	15分くらい続けて歩いていますか	はい	いいえ
4	過去一年間に転んだ経験はありますか	はい	いいえ
5	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	はい	いいえ
6	お茶や汁物等でむせることがありますか	はい	いいえ
7	入れ歯をせず、自分の歯が20本以上ありますか	はい	いいえ
8	物忘れが多いと感じますか	はい	いいえ
9	今日が何日かわからないことがありますか	はい	いいえ
10	5分前のことが思い出せますか	はい	いいえ
11	この一か月間、気分が落ち込んだり、 <sup>ゆううつ</sup> 憂鬱な気持ちになったことがありますか	はい	いいえ
12	この一か月間、どうしても物事に対して興味がわかない、心から楽しめない感じがありますか	はい	いいえ
13	現在のあなたの健康状態はいかがですか	回答	
①とても良い    ②まあ良い    ③あまり良くない    ④良くない			

## 健康編

アンケートから見えてくる古賀市高齢者の現状(要介護認定を受けていない人)

要介護認定を受けていない65歳以上の高齢者100人のうち約何人？

### 現在の健康状態

・とても良い **9人** ・まあ良い **66人** ・あまり良くない **19人** ・良くない **4人**



### 体の健康

- 階段を手すりや壁をつたわずに登っている人 **52人**
- 椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がれる人 **67人**
- 15分くらい続けて歩いている人 **72人**
- 歩くのが遅くなった人 **65人**
- 一年間で転倒経験がある人  
一度ある **22人** 何度もある **12人**
- 転倒の不安がある人  
とてもある **16人** ややある **37人**



### お口の健康

- 半年前に比べて固いものが食べにくくなった人 **33人**
- お茶等でむせることがある人 **27人**
- 口の渇きが気になる人 **29人**
- 自分の歯が20本以上あり入れ歯を利用してない人 **29人**
- 毎日歯磨きをしている人 **90人**



### 脳の健康

- 物忘れが多いと感じている人 **43人**
- 今日が何月何日かわからないときがある人 **26人**
- 5分前のことが思い出せる人 **86人**



### 心の健康

- この一か月間、気分が落ち込んだり、<sup>ゆううつ</sup>憂鬱な気持ちになったりすることがある人 **38人**
- この一か月間、どうしても物事に対して興味がわかない、あるいは心から楽しめない感じがよくある人 **24人**

# お住いの地域について振り返ってみましょう

1	あなたは、近所の人と、どの程度のお付き合いをしていますか ①会えば挨拶を交わす程度 ②世間話や立ち話をする程度 ③留守をするときに声を掛け合う程度 ④困っているとき相談や助け合いができる ⑤ほとんどつきあいがいい	回答
2	あなたは、お住いの地域に、支え合いやたすけあいがありますか ①とても感じる ②感じる ③あまり感じない ④感じない	回答
3	あなたは、お住いの地域に、支え合いやたすけあいが必要だと思いますか ①とても思う ②思う ③あまり思わない ④思わない	回答
4	あなたは、将来も、今の地域に暮らし続けたいと思いますか ①とても暮らし続けたい ②暮らし続けたい ③あまり暮らし続けたくない ④暮らしたくない	回答
5	あなたが最期を迎えたいと思う場所はどこですか ①病院などの医療施設 ②自宅 ③子どもの家 ④兄弟姉妹などの親せきの家 ⑤高齢者向けのケア付き住宅 ⑥特別養護老人ホームなどの福祉施設	回答

## 地域編

アンケートから見えてくる古賀市高齢者の現状(要介護認定を受けていない人)

古賀市の高齢者は、地域についてをどう思っているの？(100人中何人?)

令和2年3月  
介護予防・日常生活圏域ニーズ調査より独自編集

### ● 普段の近所との付き合い方

会えば挨拶を交わす程度	42人
世間話や立ち話をする程度	36人
留守をするときに声を掛け合う程度	3人
困っているとき相談や助け合いができる	12人

### ● 将来も、今の地域に暮らし続けたい

とても暮らし続けたい	17人
暮らし続けたい	72人
あまり暮らし続けたくない	7人
暮らしたくない	2人

### ● 住んでいる地域の支え合いの実感

とても感じる	7人
感じる	45人
あまり感じない	34人
感じない	11人

### ● あなたが最期を迎えたいと思う場所はどこですか

自宅	43人
病院などの医療施設	29人
子どもの家	1人
兄弟姉妹などの親せきの家	1人
高齢者向けのケア付き住宅	4人
特別養護老人ホームなどの福祉施設	4人

### ● 住んでいる地域の支え合いの必要性

とても思う	21人
思う	63人
あまり思わない	11人
思わない	2人



## 介護予防・日常生活圏域ニーズ調査の結果について

### 1. 調査の目的

介護保険事業計画・高齢者保健福祉計画の基礎資料として、高齢者の心身の状態や日常生活の状況、介護保険等に関するニーズ(サービスの利用意向、高齢者福祉に関する意識等)を把握する。

### 2. 調査票の配布回収状況

#### ● 以下の方の中から無作為抽出

65歳以上で、要介護認定(要介護1~5)を受けていない人

● 配布数 4,080件 ● 有効回答数 2,424件 ● 有効回答率 59.4%



# 交流活動を振り返ってみましょう

1	友人の家を訪ねていますか	はい	いいえ				
2	この1か月間、何人の友人・知人に会いましたか(同じ人は1人と数える)	人					
3	よく会う友人・知人はどんな関係の人ですか	回答					
	①近所・同じ地域の人 ②幼なじみ ③学生時代の友人 ④仕事の同僚・元同僚 ⑤趣味や関心が同じ友人 ⑥ボランティア等の活動での友人						
4	以下のような会・グループにどのくらいの頻度で参加していますか(○をつけましょう)						
	会・グループ	週4回以上	週2回以上	週1回	月1~3回	年に数回	不参加
	ボランティアグループ						
	スポーツ関係のグループ・クラブ						
	趣味関係のグループ						
	学習・教養サークル						
	介護予防の通いの場						
	老人クラブ						
	町内会・自治会						
収入のある仕事							
5	地域住民の有志によって、健康づくり活動や趣味活動等のグループ活動を行って、いきいきした地域づくりを進めるとしたら、あなたはその活動に <b>参加者</b> として参加しますか	はい	いいえ				
6	地域住民の有志によって、健康づくり活動や趣味活動等のグループ活動を行って、いきいきした地域づくりを進めるとしたら、あなたはその活動に <b>企画・運営(お世話役)</b> として参加しますか	はい	いいえ				

## 交流編

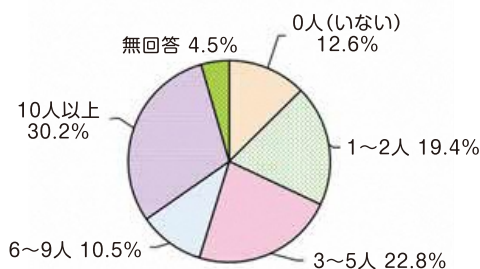
アンケートから見えてくる古賀市高齢者の現状(要介護認定を受けていない人)

要介護認定を受けていない65歳以上の高齢者100人のうち約何人?

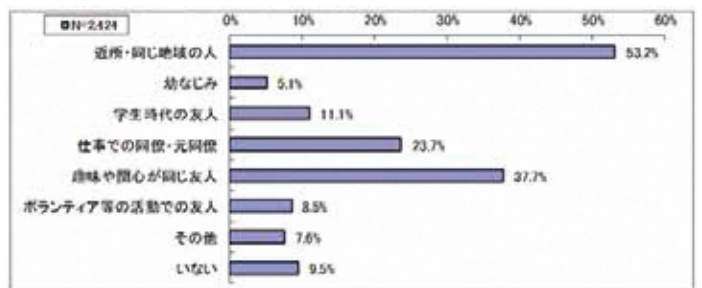


●友人の家を訪ねている人 **45人**

●一か月に知人や友達と一人以上あった人 **83人**



●よく会う友人・知人はどのような関係ですか



●1週間に1回以上参加している人(100人中)

グループ名	参加人数
ボランティアグループ	4人
スポーツ関係のグループ・クラブ	17人
趣味関係のグループ	12人
学習・教養サークル	2人
介護予防の通いの場	8人
老人クラブ	4人
町内会・自治会	3人
収入のある仕事	13人

●地域住民の有志によって、健康づくり活動や趣味活動等のグループ活動を行って、いきいきした地域づくりを推進するために、あなたは参加しますか。

参加希望	参加者での参加	お世話役での参加
ぜひ参加したい	7人	2人
参加してよい	43人	27人
参加したくない	35人	58人
すでに参加している	8人	4人
無回答	7人	10人

# 連載まんが

## ご近所さん物語

ご近所さん物語は、「お互いさん街」のあったかで、どこか愉快なご近所さんが繰り広げる、小さなお話です。どこにでもありそうで、意外となくなってきたご近所のふれあいを、お楽しみください。



### 19話 だれかにあいたいですね



### 20話 お手紙ってあったかい



皆さんの感想とエピソードを募集いたします

#### <テーマ> ご近所さんに助けられた、あの時・あの事

地域支え合いネットワーク通信についての感想、地域の支え合いのエピソードを募集します。氏名・住所・電話番号を明記の上、メール、手紙、FAXまたは、御持参下さい。今後、紙面で紹介させていただき、紙面を通してキャッチボールをしていき地域支え合いネットワークの活性化を図って行きたいと思います。

感想やご意見はいつでもお寄せください

【送り先・問合せ先】 地域活動サポートセンター ゆい

〒811-3116 古賀市庄316番地 TEL.092-941-6809 FAX.092-941-6808 Mail:yui@city.koga.fukuoka.jp