



関市イメージキャラクター
「関*はもみん」

Seki

せき

2013
12/1
No.1634



特集
老後に必要なものは貯金?
じゃなくて**貯筋**.....P2

TOPICS

- | | |
|--------------------------|----------------|
| ご存じですか?民生委員・児童委員...P6 | お知らせ...P22 |
| 人事行政の運営、給与などの状況の公表...P10 | 健康情報...P30 |
| 市議会だより...P12 | 文化会館・図書館...P31 |
| 関市地域包括支援センター増設...P16 | |

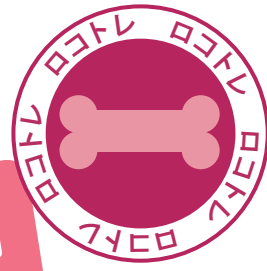
老後に必要なものは貯金？

じゃなくて

それは

貯筋^{ちよきん}

それも大切だけど...



ロコモロで介護いらすー！

「ロコモティブ シンドローム」って何？

骨・関節・筋肉などの運動器が衰え、介護が必要になったり、そうなる危険性が高くなる・・・これが「ロコモティブ シンドローム（運動器症候群）」。

早い人では40歳代から運動器の衰えの兆候が出始めます。何も対処しないと、介護が必要となる原因となるのです。

7つのロコチェック

- 1 家の中でつまずいたり、滑ったりする
- 2 階段を上るのに手すりが必要
- 3 15分（1キロ）くらい続けて歩けない
- 4 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 5 片脚立ちで靴下がはけない
- 6 2キロ（牛乳パック2本分）程度の買い物をして持ち帰るのが困難
- 7 家のやや重い仕事（掃除機や布団の上げ下ろし）が困難

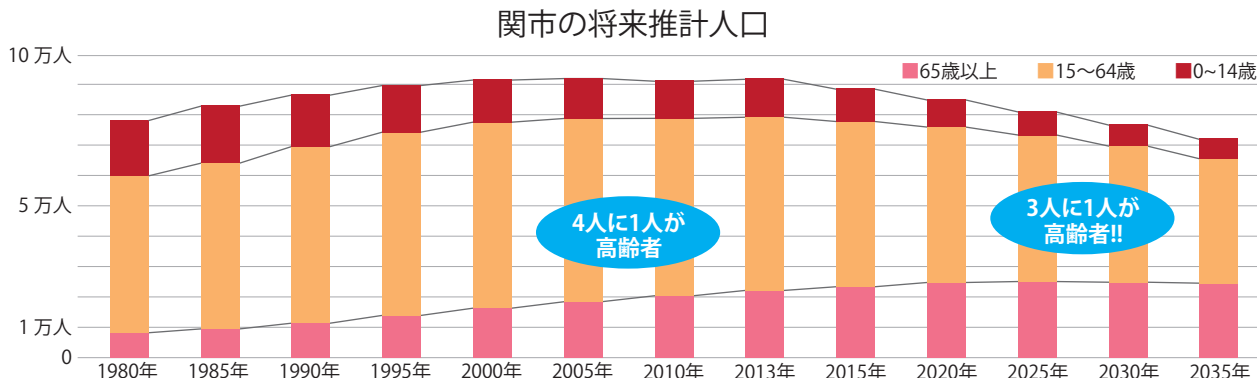
一つでもチェック☑があるあなた...

ロコモティブシンドロームの疑いがあります!!



ロコナビゲーター
和田モトコ
(高齢福祉課・保健師)

「他人ごとじゃない」10年後…あなたは何歳?



現在の関市の人口は92,319人。そのうち65歳以上の高齢者は22,269人で、4人に1人は高齢者という状態です。

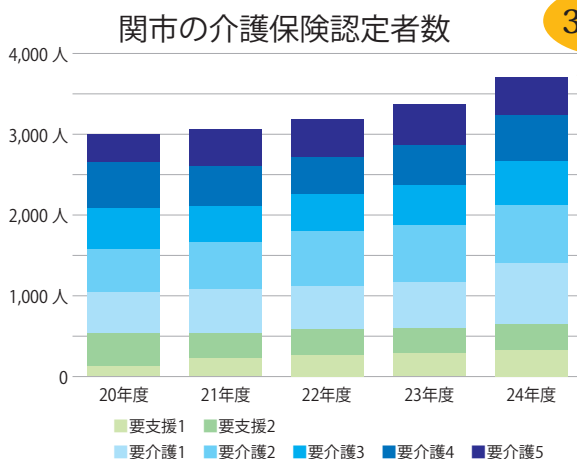
注目すべきは10年後。人口は減少していきますが、高齢者の割合は増加していきます。2025年、関市の高齢化率は30.9%に達し、3人に1人が高齢者になると予測されています。



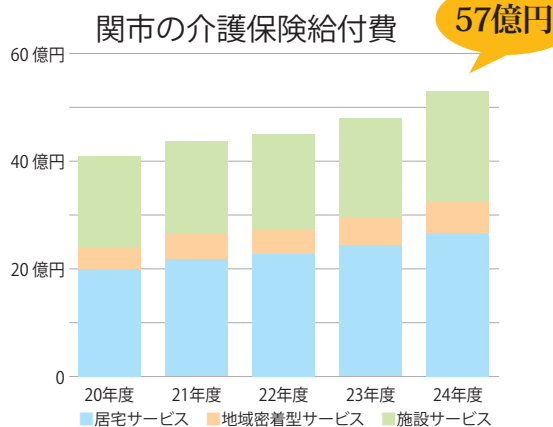
10年後、3人に1人が高齢者となったとき、高齢者の皆さんが「あとは若えモンに任せて、のんびりするわぁ」と隠居生活をされては、関市の元気はなくなってしまいます。さらに、体が衰えてしまい介護が必要な状態になってしまうなんてもってのほか!

施設は一杯…、病院は順番待ち…。悲惨な将来?!ではありませんか。

「若いモンの世話になるでえか」では大変なこと!



3700人



57億円

介護が必要と認定された方の数はどんどん増え、介護認定を受けた方が介護サービスを利用して支払われたお金(介護保険給付費)も増えています。

平成24年度の介護保険給付費は、約56億5180万円!このうち半分の金額は介護保険料でまかっています。

これから高齢者の数はどんどん増えていきます。介護保険の認定者、介護保険給付費の増加は避けられないのでしょうか?



ロコトレで元気で 丈夫な体づくり!!

(ロコモーショントレーニング)

年齢に関係なく筋肉や骨は強くなります。
何歳から始めても効果はあるんです。

介護が必要となった 原因は何？

- 1位 高齢で弱った
- 2位 認知症
- 3位 脳卒中
- 4位 骨折・転倒

改善
できる!



ロコトレ1

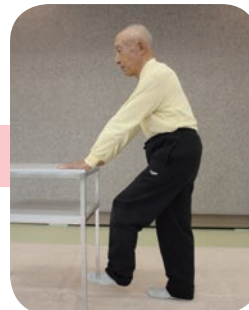
バランス感覚と
脚を鍛えます。

開眼片脚立ち

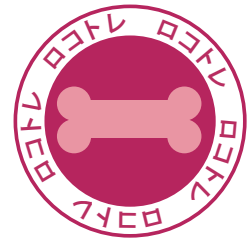
<ロコトレモデル>
吉田 健太郎さん 81歳



必ずつかまって。



目を開けて片足を上げる。



ロコトレ2

立つ、歩く能力を
アップします。

スクワット

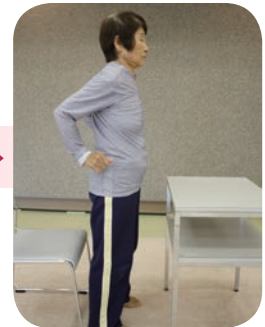
<ロコトレモデル>
かとうだ 河東田 朝子さん 79歳



脚は肩幅に。



いすに座るイメージで。



ゆっくり立ち上がる。

紹介します!

若返り体操

公民センターに集まった皆さんが、インストラクターの声に合わせて元気に体操しています。その名もズバリ「若返り体操」。歳をとるとどうしても衰えてしまう筋肉を、ゴムやボールを使って鍛えています。

(70歳
明生町)
後藤 美幸さん



「5年前からこの若返り教室に参加しています。すっかりハマって今では月に10回程度参加していますわ。おかげで健康そのもの! 楽しい仲間もどんどん増えて、教室が待ち遠しくてたまりません。今日もこれからみんなでランチなの♡。」



紹介します!

ロコトレ教室

こちらはわかくさ・プラザ、総合福祉会館のリハビリ室。市が主催する「ロコトレ教室」です。参加は無料で、どなたでも自由に参加できる教室なんです。



(76歳 東山) 森系み子さん

「今年の4月、初めてこの教室に参加したの。それまで膝と腰が痛くてお医者さんにも通っていたんだけど、トレーニングに参加し始めて数カ月で痛みもなくなりました。姿勢もよくなって以前よりも歩くことが楽になったのが一番うれしいですね。」

募集します!

シニアのための筋力向上トレーニング教室

- ◆日時 平成26年1月8日～3月19日の 毎週水曜日(10回) 午後1時45分～3時
- ◆場所 わかくさ・プラザ 総合体育館サブアリーナ
- ◆対象者 市内在住の65～74歳の方
- ◆定員 50人(定員になり次第締め切り)
- ◆持ち物 飲み物、タオル、運動のできる服装、体育館シューズ
- ◆申込先 12月13日(金)までに 高齢福祉課 ☎ 23-9007

- 開催日時 毎週金曜日 午後1時15分～
- 開催場所 わかくさ・プラザ 総合福祉会館リハビリ室(2階)
- 参加費 無料
- 照会先 高齢福祉課 ☎ 23-9007



老後に必要なもの?

「貯金」も大切だけど

もっと大切なもの...

それは「貯筋!!!」

今日から始めましょう!

- 開催日・場所
 - 月 豊仙房公民センター(北仙房)
 - 火 安桜ふれあいセンター(千年町2)
 - 水 桜ヶ丘ふれあいセンター(鋳物師屋5)
 - 木 倉知ふれあいセンター(倉知)
 - 旭ヶ丘ふれあいセンター(仲町)
 - 金 西本郷公民センター(西本郷通5)
- 参加費 月5回 2000円
- 照会先 富田さん(スタジオスクエア) ☎ 24-1561

ご存じですか？ 民生委員・児童委員

～民生委員・児童委員は、地域の身近な相談役です～

12月1日に、民生委員・児童委員の全国一斉改選が行われました。新しい委員の任期は平成28年11月30日までの3年間です。

民生委員・児童委員は、「住民の立場に立った相談・支援者」であり、関市では199人（うち、主任児童委員は28人）が活動しています。

民生委員・児童委員とは？

担当地域を持ち、地域住民の見守りや福祉全般にわたる相談や支援を行い、地域に暮らす方々の良き相談相手であるばかりでなく、高齢者の孤独死や児童虐待、配偶者などからの暴力（ドメスティックバイオレンス）といった新しい社会的課題に対しても、地域住民や行政機関などと連携を図りながらその解決に向けた取り組みの中心的な役割を果たしています。また、委員の中には、児童問題を専門的に担当する「主任児童委員」も設置されています。主任児童委員は、地域担当の民生委員・児童委員と連携・協力して、さまざまな児童問題に取り組んでいます。

身分などは？

厚生労働大臣の委嘱を受けている「非常勤特別職の地方公務員」です。そのため、守秘義務が課せられており、個別の相談などを通じて知り得た個人の秘密は守られます。また、民生委員・児童委員を辞めた後も活動を通じて知り得た秘密などについては引き続き秘密を守る必要があります。

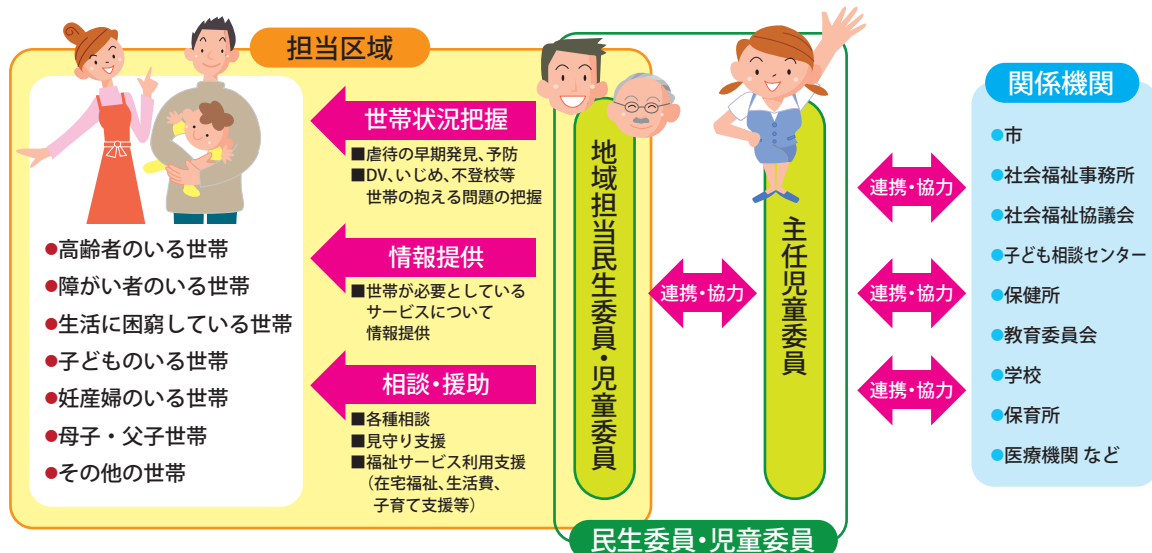
無報酬ですが、活動に必要な交通費・通信費・研修参加費などのための活動費（定額）が支給されています。

民生委員・児童委員の活動は？

民生委員・児童委員は、地域活動や訪問活動などの機会を通じて、担当地域の実態を把握するとともに、生活に困っている方や身体の不自由な方、ひとり暮らしの高齢の方、ひとり親家庭や育児・健康などの面で援助を必要とする方の悩み事や心配事の相談に応じ、福祉サービスの利用援助や情報提供を行うなど、市や関係機関との橋渡し役にもなっています。

このほか、学校などの訪問や地域の行事に参加し、地域の情報を収集して必要な援助を行い、地域福祉の向上に努めています。

民生委員・児童委員、主任児童委員の活動について



関市民生委員・児童委員・主任児童委員名簿

(任期 平成25年12月1日～平成28年11月30日)

地区	担当区域	氏名	電話番号	地区	担当区域	氏名	電話番号
安 桜	本町1・2、山ノ手1、兼永、千年、新、富本			旭 ヶ 丘	宮地1・2、朝日		
	金屋、鍛冶、春日2・3、千年2、常盤				宮地3、関口		
	中日吉、西日吉、元重、安桜台、昭和				西本郷通7、円保通		
	東仙房、北仙房、豎切				西本郷通4・5・6		
	本町7・8、若宮、栄町1・2、坂元、西木戸				主任児童委員		
	貴船、河合、十軒、日ノ出、平和通5・6、吐月、古屋敷				富士塚、富士裏、富士塚1、杵ノ戸、才泉坊、1-ホ 才泉坊		
	山ノ手2、本町3・4・5・6、東日吉、坂下、孫六、白川				長保寺、北野町、東野町、野町前、南野町1・2・3、江南元町		
	東桜1、西本郷通2・3				六・七番地、下井桁1・2		
	貸上、豎切北、豎切中				下山、重竹、東重竹、竹林、新竹之内、上井桁		
	川間町、桜本1・2				中部、中組唐栗、河西、河東、河中、中組中屋敷、松ヶ洞		
第2緑、緑、緑町2、西栄、辻井戸	上屋敷、下屋敷、道東、上切唐栗、山吹台						
西仙房、第2西仙房	大門、新屋敷、今宮中屋敷、西屋敷、新今宮						
平和通1・2、月見、朝倉、泉、いろは、前、春日1、豊川	東志摩1・2、下有知雇用促進住宅						
柳、力山、青葉台、平和通7・8、居敷	寺田1・2						
稲口、赤尾、稲口警察官舎	関ノ上1・2・3・4・5・6						
桜木、一ツ山、南春日、梅ヶ枝、南1	主任児童委員						
宝山、片倉、一本木、赤淵	池尻1・2・3・4・5・6・7・8						
前山	小瀬1・2・3・4・5・7						
主任児童委員	小瀬6・8・9・10、小瀬南1						
旭 ヶ 丘	伊勢、出来、美和、吾妻、末広			瀬 尻	一ノ門、アヒ インおぜ		
	吉田、長谷寺、大平1				星ヶ丘		
	西、本郷1・2、吉本				緑ヶ丘3		
	西仲、東仲				緑ヶ丘1、池田、西池田		
	吉野、東1、東本郷1・2				緑ヶ丘2		
	相生、住吉、上利、大門1				小瀬南2、小瀬雇用促進住宅		
	観音前、西門前、東門前、美園、長住				広見1・2・3・12、千代ヶ丘、広見ヶ丘		
	大門2・3、大平3、新堀				広見4・5・6・7・8・9		
	旭ヶ丘1・2、南出				主任児童委員		
	旭ヶ丘3、東新町西						
花園、大平2、天王							
黒屋、塔ノ洞							

地区	担当区域	氏名	電話番号	
西部	神明野、植野古屋敷、 植野西屋敷、植野東屋敷			
	千疋1・2・3・4・5・6			
	千疋北1・2			
	大平台			
	小屋名5・6・7・8、附溝			
	小屋名1・2・3・4、小屋名中島			
	赤土坂1・3、赤土坂薄原			
	赤土坂2、神明前			
	上白金南第1・第2・第3、 上白金中			
	上白金東第1・第2、 上白金西第1・第2			
	下白金森1・2、下白金稲葉1・2、 下白金鷺屋1・2・3			
	山田1・2・3・5・6・7、山田上			
	側島上・中・西・北、戸田1・2、 保明			
	津保川台第1・第2・第3			
	津保川台第4・第5・第6			
	虹ヶ丘第3・第4・第5			
	虹ヶ丘第1・第2、虹ヶ丘南、 希望ヶ丘			
	主任児童委員			
	東部			東、東町住宅、東本郷3・4・5
				東山1・2・3、東山3丁目住宅、 東本郷通6
東山4、長峰台				
平賀1東・南・北、平賀2				
平賀3・4・5				
東出				
東新町中・東				
平賀6・7・8、アビエ平賀				
島、富津、大岡、めぐみ町、 新肥田瀬				
上肥田瀬、中村、新肥田瀬				
岩下1・2・3、卯野原				
富野本郷、中央、上大野				
藤谷、今谷、上日立、下日立、 坊地				
小野下、八神上・下、寺前、 富野中屋敷、白木野				

地区	担当区域	氏名	電話番号
東部	下志津野、長坂、志津野洞、 小坂、古野		
	主任児童委員		
桜ヶ丘	寿町1・2、神明1北・南・4		
	神明2・3、明生1・2		
	春里1、春里2西・東、竹園、 弥生1・2、弥生1東、東鳥居		
	春里3、弥生3・4、桜ヶ丘1、 東鳥居の一部		
	豊岡1、豊岡1西、豊岡2・2東		
	豊岡3・4、桜ヶ丘3西・東		
	明生3・4、稲河町		
	ひかり、宮河（肥田瀬団地）、 平成通1・2		
	天神、市営住宅、鋳物師屋3		
	鋳物師屋4・5・6・7		
	主任児童委員		
	桜台1・4		
	桜台2・3		
	小迫間、向陽台		
	西田原西・東		
田原	野田平井、田原団地		
	大杉北、さくらみ		
	大杉南		
	東田原		
	上迫間、下迫間		
	迫間台1		
	迫間台2		
	主任児童委員		

地区	担当区域	氏名	電話番号
倉 知	栄3第1・第2・第3・第4、栄4松ヶ枝		
	栄5、十三塚、山王通1、山王通西		
	東福野、北福野1、中福野		
	西福野1		
	西福野2		
	巾、西巾、アンビエンテはば、アンビエンテ武番館		
	新田、西新田、東巾		
	栄4、雄飛ヶ丘		
	山崎、庄中、十六所、上倉知		
	久郷、熊之段、稔ヶ丘		
	桐谷ハイツ、桐谷、桐谷台2・3		
	向山2・4		
	向山1・3		
	東藤谷、藤谷台、桐谷台1		
	下倉知、アンビエンテくらち		
	四季の台		
主任児童委員			
洞 戸	通元寺、片		
	市場		
	大野、黒谷、小坂		
	尾倉、高賀		
	栗原、飛瀬		
	高見、阿部、小瀬見		
	上・下菅谷		
	主任児童委員		
板 取	田口		
	松谷、上ヶ瀬		
	生老、門出南・北		
	九造、松場、中切、野口		
	岩本		
	杉島、島口、門原、三洞		
	白谷		
	杉原、保木口		
	老洞、加部		
	主任児童委員		

地区	担当区域	氏名	電話番号
武 芸 川	洞上・中・下、桶森北・中		
	八幡5・6・7・8		
	小知野1・2・3・4・5・6、小知野団地		
	森本1・2、上・中・下金屋		
	市場上・中・下、桶森南		
	寺尾1-1・1-2・2・3・4・5		
	宇多院西・東、西稲葉、一色南・北		
	中平西・東、下平、舞子		
	八幡1・2・3・4		
	高野1-1・1-2・2・3・4		
	高野5・6・7・8		
	跡部川北（跡部6・7・8・9）		
	跡部上（跡部1-1・1-2・2・10）		
	跡部下（跡部3・4・5）		
	主任児童委員		
	武 儀		
雁曾礼、武儀倉			
粟野、水成			
岩山崎、祖父川			
日根、久須、温井、寺田			
多々羅、間吹、乙亀			
若栗、小宮、柳瀬			
殿村、西洞			
上野、古布、轡野、多良木			
百々目木、大門、戸丁、町			
主任児童委員			
上 之 保	船山		
	川合下		
	宮脇（和田野、山本、先谷、名倉）		
	行合		
	鳥屋市		
	川合上・中		
明ヶ島			
主任児童委員			