宮崎市地域包括ケアシステム情報誌

MIYAZAKI CITY

ぐるみん宮崎

住まい

介　護

生活支援

住み慣れた地域でいつまでも

医療介護連携

介護予防

医　療

認知症

地域ぐるみの
支え合い

生きがいづくり

暮らしの安心
便利帳

まちぐるみ　ひとぐるみ　地域ぐるみ

みんなで支え合う ぐるみん宮崎

歳をとっても、誰かの支えが必要になっても、認知症になっても、
住み慣れたまちでいつまでも暮らしたい――多くの人の願いです。
ご近所同士の助け合いがあって、必要なときは医療や介護など専門の力を借りて、
みんながお互いを見守り、声をかけ合える仲なら、
その願いはきっと叶うはずです。
あなたの一声がきっと誰かを助け、その先の未来のあなたを助けます。
40万人の市民パワーで、宮崎市をそんなまちにしませんか。

「ぐるみん宮崎」とは…
国が全国ですすめる地域ぐるみの支え合いの仕組み「地域包括ケアシステム」。この本のメインテーマとして、この「地域包括ケアシステム」をわかりやすくお伝えしていきますが、宮崎市では、市民の皆さんに親しみをもって取り組んでいただけるよう独自の愛称を公募によって定めました。厳選なる審査の結果、保岡直樹さん（作詞家）の作品「ぐるみん宮崎」に決定しました。

このまちなら、いつまでも安心して暮らせます。

わたしたちがナビゲートします！

じじみん ＆ ばばみん

宮崎市内の、とあるまちに住む夫婦。地域の高齢化に直面し、さまざまな課題に悩みつつも前進する毎日です。

わたしたち地域ぐるみ支え隊 ぐるみん's

まちのさまざまな声を聞いて駆けつける応援キャラクター。「ぐるみん」にちなんだくるみの帽子をかぶって地域課題を解決していきます。

地域の高齢者相談窓口であるとともに地域包括ケアシステムの推進役であり、わかりやすくナビゲートします。

地域包括支援センタースタッフ

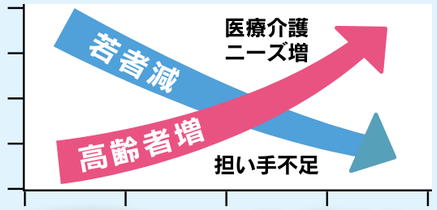
衝撃のスクープ 2025年、とある2つのまちに潜入!!

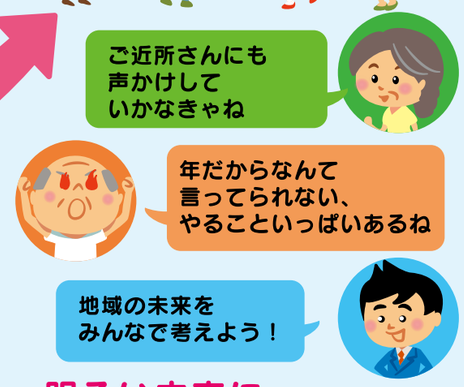
団塊（だんかい）の世代の方が75歳以上となる2025年、わたしたちのまちは一体どんなふうになっているのでしょうか。
タイムマシンでひとっとびし、2つのまちをちょっとのぞいてみました。

2016年のB町

2025年問題に向かって立ちあがった私たち!!

団塊の世代の方が75歳以上（後期高齢）を迎える2025年には、医療や介護のニーズ等が急激に増加し、さまざまな問題が生じると予想されます。





明るい未来に向かって今すぐGO!

CONTENTS

宮崎市長 戸敷 正 インタビュー ……6

第1章 はじめよう！地域ぐるみの支え合い

1時間目 住まい 14
- わが家でずっと暮らすために 住宅改修 ……16
- 福祉用具を借りる・買う ……17
- 高齢者住宅あれこれ ……18
- 空き家をもっと活用しよう！ ……21

2時間目 介護予防 26
- みんなで元気に ……28
- いきいきスポーツ ……32
- ふれあい交流 ……34
- 健康寿命をのばそう！/生きがい活動 ……38

3時間目 生活支援 40
- 地区社会福祉協議会/宮崎市社会福祉協議会 ……42
- シルバー人材センター/さんさんクラブ宮崎市 ……46
- 民生委員・児童委員/福祉協力員 ……48
- 地域まちづくり推進委員会 ……50
- 在宅福祉事業/敬老バスカ ……52
- 防ごう！高齢者虐待/悪質商法や還付金詐欺に気をつけて！ ……54
- 自治会の助け合いで暮らしやすく ……55

4時間目 介護 68
- 介護保険制度って何？ ……70
- 在宅サービス/地域密着型サービス/施設サービス ……72
- 家族のケアも大切です！/ケアプランで安心元気に ……76

5時間目 医療 78
- 安心して在宅生活が送れる在宅医療 ……80
- あなたは人生の最期をどこで迎えたいですか？ ……82

6時間目 医療介護連携 84
- 在宅医療・介護の連携の8つのポイント ……85
- 母子・成人のぐるみん ……87

7時間目 認知症 88
- 新オレンジプラン ……89
- 認知症を学ぼう！ ……90
- 認知症の早期発見・支援 ……92

- 地域包括ケアシステムが実現！ ……94
- ぐるみん川柳入選作品発表 ……97
- 地域ケア会議 ……98
- わたしのまちのご近所さん ……100
- 宮崎市移住センターをご存知ですか？ ……104

ホームルーム できることから、ぐるみん始めよう！ 102

特集

知って備えよう！2025年問題 ……8

みんなでつくろう！
わたしたちの地域包括ケアシステム ……12

緊急特番！2025年に向かって 今、宮崎市は！ ……22

宮崎市では平成29年4月から
介護予防・日常生活支援総合事業がスタートします！ ……58

第2章 生きがい見つけて いきいき元気ライフ

- さんさんクラブ宮崎市 ……106
- 地域まちづくり推進委員会の活動 ……108
- 公民館活動紹介 ……112
- 社会貢献・ボランティア ……114
- 生きがい支援施設 ……116
- 自然と親しむ ……118
- 子育て交流 ……120
- おでかけスポット ……123
- 宮崎市民活動センター ……126

第3章 暮らしの安心・便利帳

- 地域包括支援センター ……128
- 地域包括支援センター スタッフsnap ……130
- みんなで守る 地域の防災 ……132
- 健(検)診・相談 ……136
- 食とお口の健康 ……138
- 健康づくり・医療保険 ……140
- 安心 ……142
- 終活 ……143

- 宮崎市便利マップ ……144
- 『ぐるみん宮崎』わたしはこう読みました！ ……147
- われら！ぐるみん応援隊 ……148
- みんなで確認！ぐるみんチェックリスト ……150

利用できます 利用できる施設や制度・サービスの紹介です。

参加できます 一般参加できるイベントや講座の紹介です。

イイね！ぐるみん活動 各地域で実践されている地域包括ケアシステムにつながる活動事例を紹介しています。

募集しています サークルやボランティアなどのメンバー募集の紹介です。

出前講座 市民の皆さんの要望に応じて市職員が訪問して行う講座の紹介です。

1/1 ウメ(白) 上品

宮崎市版 365日誕生花
宮崎市内で見られる四季折々の花を、365日、日替わりで花言葉とともに2章以降の下欄で紹介しています。あなたの誕生花は？

ぐるみん川柳
「支え合い」「ご近所さん」「生きがい」などをテーマに広く募集した川柳。入選作品を97ページで紹介するとともに、その他の作品の一部を2章以降の右端欄で紹介しています。

＊本誌に掲載している内容は平成28年10月末現在のものです。以降、変更になる場合もありますので、あらかじめお問い合わせの上、ご利用ください。
＊本誌作成にかかる費用を抑えるため、広告枠を導入しております。暮らしの情報のひとつとしてご活用ください。

インタビュー

あなたのやりたいこと、やれることこそ、地域の宝

宮崎市長 戸敷 正

ますます高齢化が進むこれから、大切になってくるのが「地域ぐるみの支え合い」。戸敷 正市長に、これから描く市の未来予想図と、シニアパワーへの期待について伺いました。

高齢者人口が増えるこれから、住民同士の支え合いがとても大切になってきます。60代以上の皆さんなら覚えがあると思いますが、昔は、わが子も隣の子も一緒に叱ってくれる人がいて、向こう三軒両隣は醤油や味噌の貸し借りをしていたものです。そんなお互い様の関係が、もう一度必要な時代になっています。私自身、できる範囲で地域のラジオ体操に顔を出したり、ソフトボールや伝統継承の団体などに参加して、顔の見える関係づくりを心がけています。普段のお付き合いが、いざというときの防災・防犯に大きな力になります。

団塊の世代の方が75歳以上になる2025年には、さまざまな問題が起きてくると言われています。それを乗り切るには、40万人の市民がスクラムを組む必要があります。なかでもシニアの皆さんは、知恵と技を持った人生のスペシャリストです。ぜひ地域の中でその力を発揮していただきたい。たとえば、近所に声かけをする、趣味のクラブに参加する……あなたのやりたいこと、やれることが社会貢献につながるのです。子どもは社会の宝と言いますが、高齢者もまた地域の宝。「私はこのまちの宝なんだ」という誇りを持って、これからの地域の支え合いに力を貸してください。

撮影地／戸敷市長が参加するラジオ体操会場の公園にて

スクール

第1章 はじめよう！地域ぐるみの支え合い

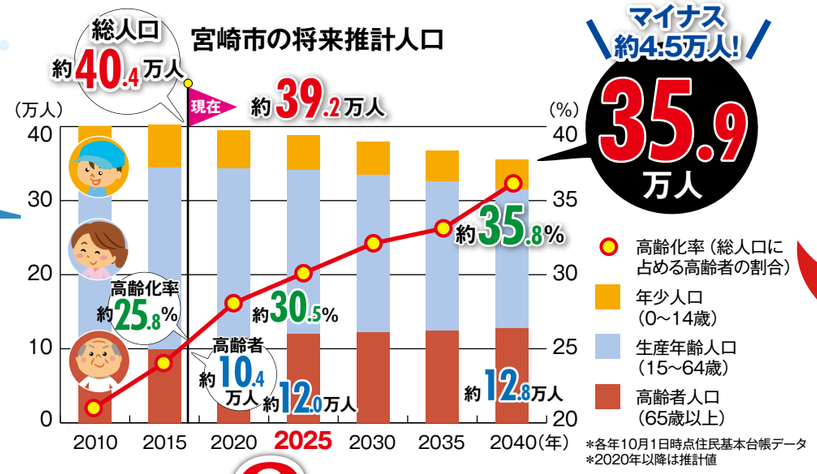
ようこそ、ぐるみんスクールへ！ますます高齢化が進むこれから、地域ぐるみの支え合い「地域包括ケアシステム」が重要になってきます。住まい、介護予防、生活支援、介護、医療、医療介護連携、認知症の7つのテーマについてしっかり学んで、安心・元気な暮らしにつなげましょう！

時間割

1時間目	住まい	14ページ
2時間目	介護予防	26ページ
3時間目	生活支援	40ページ
4時間目	介護	68ページ
5時間目	医療	78ページ
6時間目	医療介護連携	84ページ
7時間目	認知症	88ページ
ホームルーム	できることから、ぐるみん始めよう！	

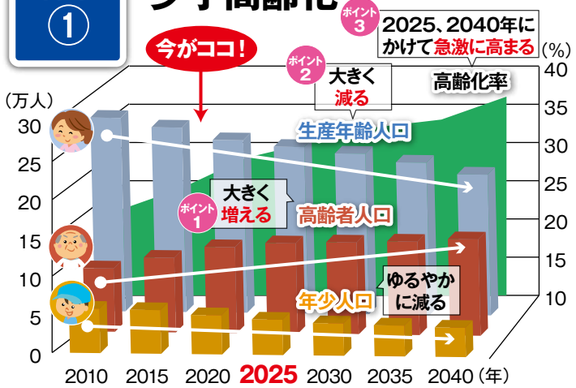
知って備えよう！2025年問題

高齢化が叫ばれるようになって久しいものの、今後さらにその波は加速し、団塊の世代の方が75歳以上を迎える2025年にはさまざまな問題が起きてくると言われています。その背景を知り、身近にできることから備えましょう。

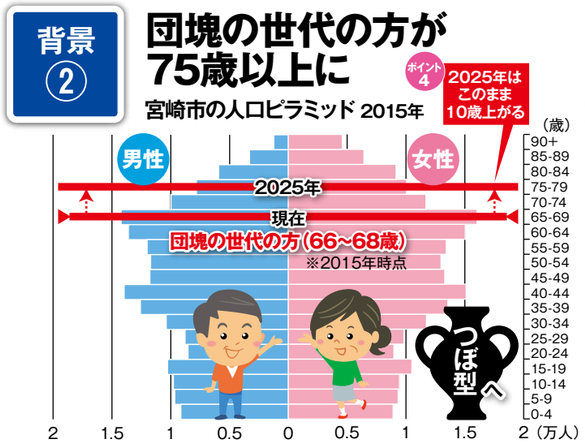


2025年問題には大きく2つの背景があります

背景① 少子高齢化



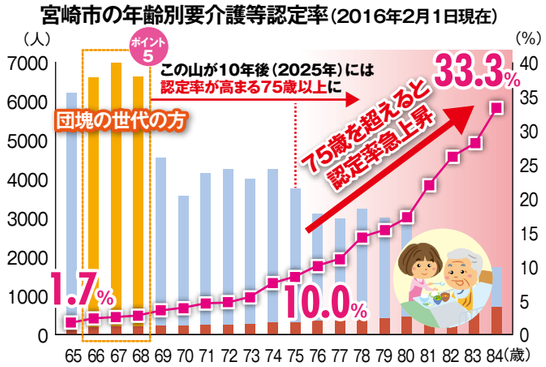
背景② 団塊の世代の方が75歳以上に



「少子高齢化」と「団塊の世代の方の後期高齢到達」

高齢者の数は今後も増え続け、高齢者を支えるマンパワーは減っていきます。75歳を超えると要介護等認定を受ける方が多くなりますから、団塊の世代の方が75歳以上を迎える2025年には、医療や介護・福祉のニーズが増大することが危惧されています。

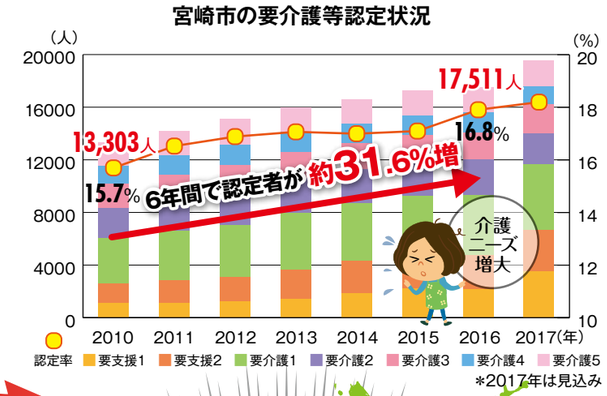
高岡地区
地域包括支援センター
坂本智美さん

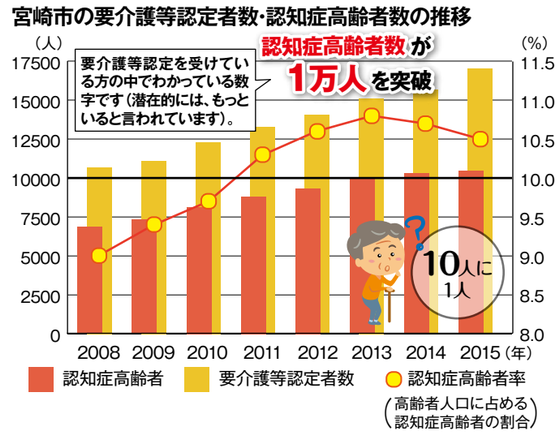


＊各年齢ごとに、介護保険の要介護等認定を受けている方の人数と割合を示しています。

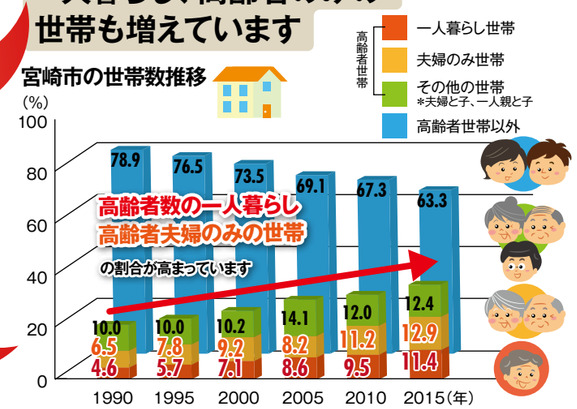
そうなると マンパワーが減る一方で、ニーズは増大します

宮崎市でも要介護等認定を受ける方、認知症の方が増えています





一人暮らし、高齢者のみの世帯も増えています

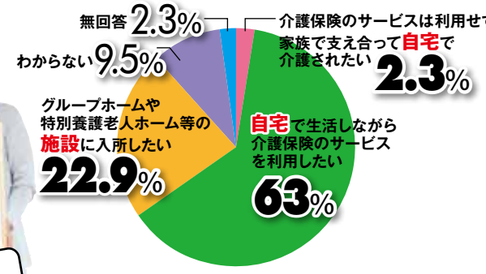


その一方 市民のニーズは…

Q. 介護が必要になったとき、どんな介護サービスを受けたいですか？

宮崎市日常生活圏域ニーズ調査（平成26年1月実施）より

A. できる限りいつまでも住み慣れた地域で暮らしたい！



施設希望 22.9% ＜ 在宅希望 65.3%

家族に支えられたり、介護保険のサービスを利用しながら、自宅で過ごしたいという希望を持つ人が65%にのぼりました。

まとめると

小戸・橘地区
地域包括支援センター
河野静姫さん

①2025年を見据えたまちづくりが求められる
②介護が必要になっても、認知症になっても「住み慣れた地域でいつまでも暮らしたい」
（宮崎市日常生活圏域ニーズ調査より）
だ・か・ら
地域包括ケアシステムが必要です！

12ページから具体的に紹介していきます

未来のあなたのまちはどうなってる？

22地域自治区別人口推計

あわせて、各地域の特徴を地域包括支援センターの管理者さんに聞きました！

少子高齢化と言われますが、実際にこれからのまちの人口はどう推移していくのでしょう。2010年の高齢者人口（65歳以上）と生産年齢人口（15-64歳）をそれぞれ100として、2025年、2040年の人口推移、さらに2025年の高齢化率予測を地域自治区別に見てみました。つまり、支える側と支えられる側の人口を分母と分子で示しています。さあ、あなたのまちはどうなっているでしょう。

＊まずは右ページの数字の見方をご覧ください

数字の見方　宮崎市全体

宮崎市観光イメージキャラクター
ミッシちゃん

	2010年	2025年	2040年
高齢者人口（65歳以上）	100	141	152
生産年齢人口（15~64歳）	100	87	74

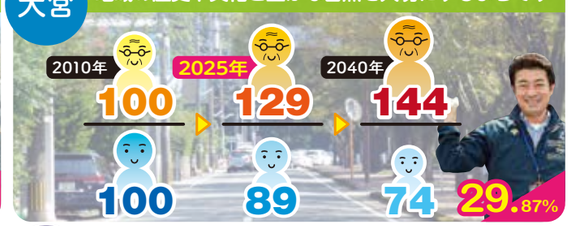
2025年の高齢化率 30.49%

小戸
ニシタチなどの繁華街と閑静な住地が混在する地域です

	2010年	2025年	2040年
高齢者人口	100	132	142
生産年齢人口	100	83	69

2025年の高齢化率 30.91%

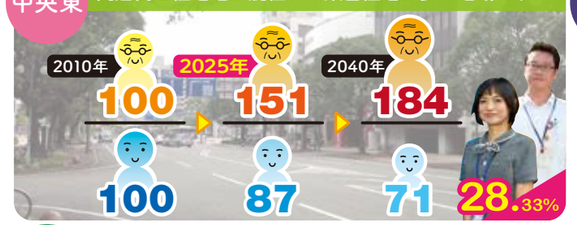
大宮
地域の歴史や文化と豊かな自然を大切にするまちです



	2010年	2025年	2040年
高齢者人口	100	129	144
生産年齢人口	100	89	74

2025年の高齢化率 29.87%

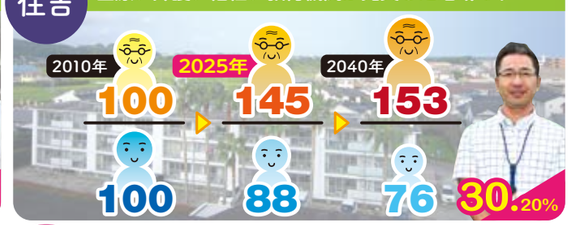
中央東
商店街と住宅地が混在し、集合住宅が多い地域です



	2010年	2025年	2040年
高齢者人口	100	151	184
生産年齢人口	100	87	71

2025年の高齢化率 28.33%

住吉
医療、介護、福祉、教育機関が充実した地域です



	2010年	2025年	2040年
高齢者人口	100	145	153
生産年齢人口	100	88	76

2025年の高齢化率 30.20%

中央西
学校や公園が多く、世代間交流が盛んなまちです

	2010年	2025年	2040年
高齢者人口	100	141	168
生産年齢人口	100	89	74

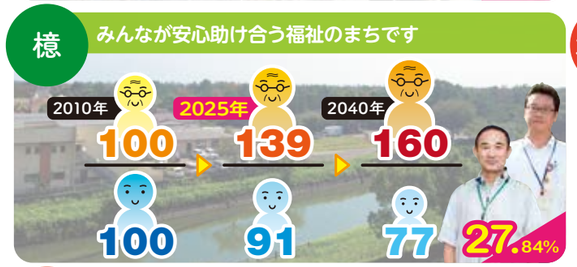
2025年の高齢化率 27.96%

北
自然が豊か、農業が盛んで田畑の多い地域です

	2010年	2025年	2040年
高齢者人口	100	123	108
生産年齢人口	100	80	68

2025年の高齢化率 37.67%

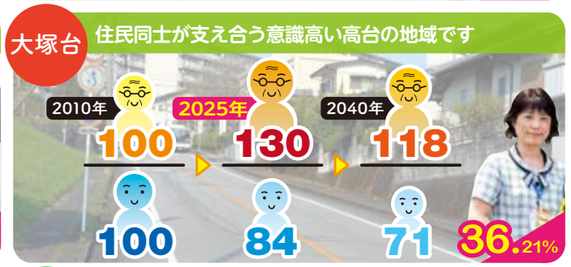
檍
みんなが安心助け合う福祉のまちです



	2010年	2025年	2040年
高齢者人口	100	139	160
生産年齢人口	100	91	77

2025年の高齢化率 27.84%

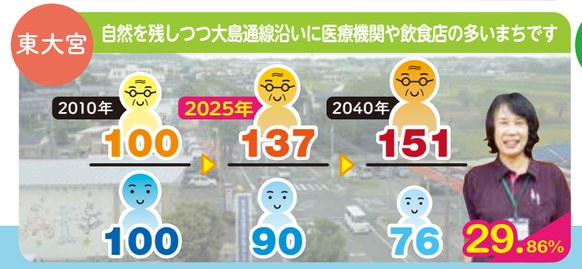
大塚台
住民同士が支え合う意識高い高台の地域です



	2010年	2025年	2040年
高齢者人口	100	130	118
生産年齢人口	100	84	71

2025年の高齢化率 36.21%

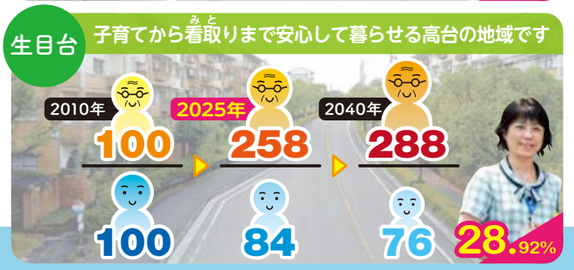
東大宮
自然を残しつつ大島通線沿いに医療機関や飲食店の多いまちです



	2010年	2025年	2040年
高齢者人口	100	137	151
生産年齢人口	100	90	76

2025年の高齢化率 29.86%

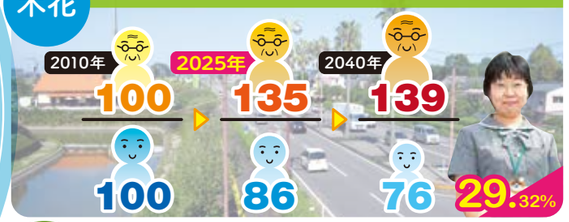
生目台
子育てから看取（みと）りまで安心して暮らせる高台の地域です



	2010年	2025年	2040年
高齢者人口	100	258	288
生産年齢人口	100	84	76

2025年の高齢化率 28.92%

木花
大学と運動公園があり、活気ある文化スポーツのまちです



	2010年	2025年	2040年
高齢者人口	100	135	139
生産年齢人口	100	86	76

2025年の高齢化率 29.32%

生目
自然と歴史が豊かでこれからは医療と福祉が充実します

	2010年	2025年	2040年
高齢者人口	100	132	123
生産年齢人口	100	80	67

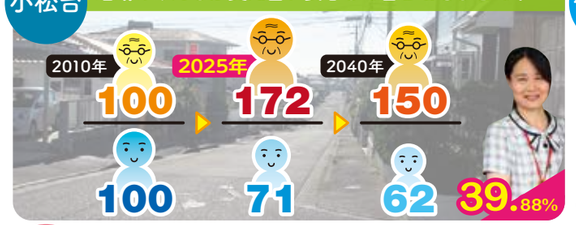
2025年の高齢化率 35.89%

青島
海と山、自然の恵みいっぱいの人情あふれるまちです

	2010年	2025年	2040年
高齢者人口	100	102	83
生産年齢人口	100	75	60

2025年の高齢化率 42.11%

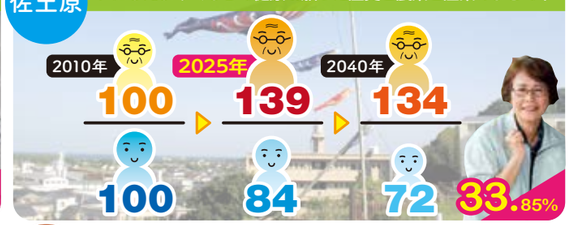
小松台
地域のみんなが支え合い安心して暮らせるまちです



	2010年	2025年	2040年
高齢者人口	100	172	150
生産年齢人口	100	71	62

2025年の高齢化率 39.88%

佐土原
いにしえよりくじらで健康を願った歴史と農業と産業のまちです



	2010年	2025年	2040年
高齢者人口	100	139	134
生産年齢人口	100	84	72

2025年の高齢化率 33.85%

大塚
大淀川に見守られ大塚音頭で優しさをつなぐまちです

	2010年	2025年	2040年
高齢者人口	100	152	165
生産年齢人口	100	89	76

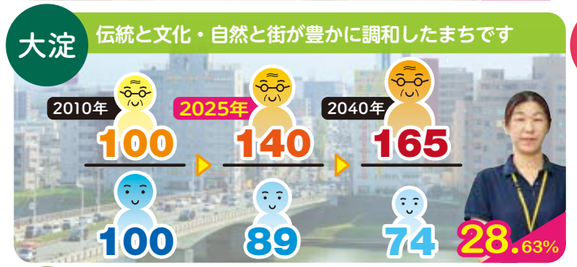
2025年の高齢化率 29.48%

田野
雨に恵まれた山間で農業と人情の熱い地域です

	2010年	2025年	2040年
高齢者人口	100	140	129
生産年齢人口	100	79	68

2025年の高齢化率 36.19%

大淀
伝統と文化・自然と街が豊かに調和したまちです



	2010年	2025年	2040年
高齢者人口	100	140	165
生産年齢人口	100	89	74

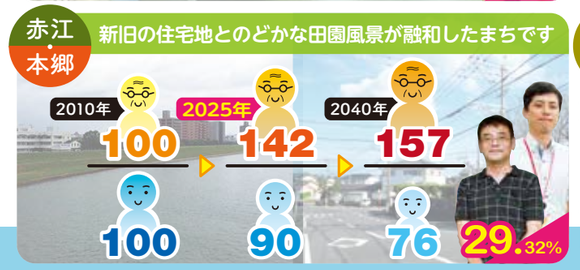
2025年の高齢化率 28.63%

高岡
市内一の面積、災害対策に力を入れている地域です

	2010年	2025年	2040年
高齢者人口	100	118	100
生産年齢人口	100	77	65

2025年の高齢化率 39.71%

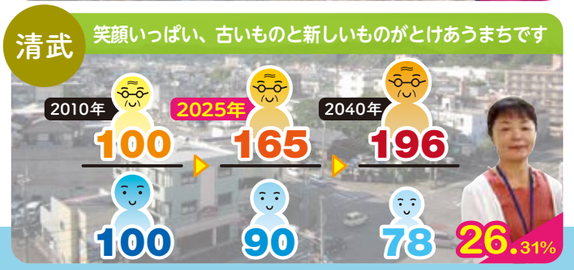
赤江・本郷
新旧の住宅地とのどかな田園風景が融和したまちです



	2010年	2025年	2040年
高齢者人口	100	142	157
生産年齢人口	100	90	76

2025年の高齢化率 29.32%

清武
笑顔いっぱい、古いものと新しいものがとけあうまちです



	2010年	2025年	2040年
高齢者人口	100	165	196
生産年齢人口	100	90	78

2025年の高齢化率 26.31%

本ページのデータは、2010 年 10 月 1 日現在の住民基本台帳データをもとに、国立社会保障・人口問題研究所の「日本の地域別将来推計人口」データを活用して推計したものです。

赤江・本郷は、平成 28 年 4 月に２つの地域自治区に分かれました。
2010 年のデータを使用する関係上、旧赤江（現赤江＋本郷）のデータを表示しています。

みんなでつくろう！わたしたちの
地域包括ケアシステム

↳ぐるみの　↳支え合いの　↳仕組み

「**地域包括ケアシステム**」は、国（厚生労働省）が提唱している
2025年問題を見据えた、**地域ぐるみの支え合いの仕組み**です。
各地域自治区で下の**7つ**の分野をしっかり整え、組み合わせて提供することで、
いつまでも住み慣れた地域で暮らしたいという、
市民の皆さんの**希望**（ニーズ）を実現することが可能です。
この地域ぐるみの支え合いの仕組みに、宮崎市では
『**ぐるみん宮崎**』という愛称をつけました！

まちぐるみ　ひとぐるみ　地域ぐるみ

ぐるみん宮崎 7つの柱

国がすすめる地域包括ケアシステムは、
住まい　介護予防　生活支援
介護　医療　が一体的に提供される仕組みです。
宮崎市では独自に、医療介護連携　を加え、
またすべてにかかわる項目とし　認知症　も
重視しています。さらに、
行政　地域包括支援センター
関係機関・民間企業等　が、
7つの柱を下支えしています。

さあこれから、
ぐるみんをみんなで学んでいきましょう！
2025年の**明るい未来**へのスタートです！

ぐるみんは、

地域住民　専門職　企業　行政

みんなでつくりあげるものです！
そして、22の地域自治区それぞれに
22の花を育てていきます！

ぐるみんは、市民のみなさまのニーズを実現しながら、明るい2025年を迎えるための切り札なんです。

長寿支援課 吉川 隆さん

1時間目

中央東・樋北地区地域包括支援センター
宮里綾乃さん

2025年の目標
ニーズに応じた「住まい」を実現し、高齢者向け施設では一人ひとりが尊重され、適切なサービスが提供されている未来にしよう！

Check!（チェック）

ニーズに応じた住まいと環境を

住み慣れたわが家でいつまでも暮らしたい―そのためには、快適な住環境が必要です。1時間目は、段差を解消するなど住宅のバリアフリー化、福祉用具を借りたり購入したりするための支援サービス、自宅での生活が難しくなった場合の高齢者向け入居施設などを紹介します。できる限り住み慣れた地域で、安心して生活を続けられるよう、さあみんなで学んでいきましょう。

劇的リフォームで

わが家でずっと暮らすために

介護が必要になっても、できるかぎり住み慣れたわが家で暮らしたい。介護保険には、自宅で安全に暮らせるよう支援する「住宅改修費の支給」があります。

わが家で安全に暮らす住宅改修

いくら支給されるの？

要介護度にかかわらず、１人につき支給限度基準額（対象工事費用）を20万円として、住宅改修に要した費用の９割（一定以上の所得がある人は８割）が介護保険から支給されます。

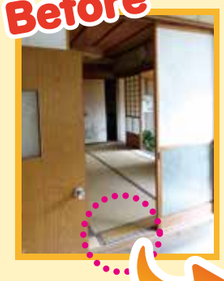
どんな改修ができるの？

①手すりの取り付け
②段差の解消
③滑りの防止および移動の円滑化等のための床、または通路面の材料の変更
④引き戸等への扉の取り替え
⑤洋式便器等への便器の取り替え
⑥その他①～⑤の住宅改修に付帯して必要となる住宅改修

介護保険を利用した住宅改修については、要支援、要介護認定を受けた人のみが対象です。制度が適用される条件を満たし、正しい手続きをしなければ住宅改修費の支給は受けられないので注意しましょう。

＊介護保険制度の詳細については68ページ以降をご覧ください。

問い合わせ　介護保険課☎0985-21-1777



高岡地区地域包括支援センター
渡辺恵美子さん

清武地区地域包括支援センター
宮島多恵子さん

昔ながらの家の造りで、土間から座敷への段差が大きいため、段差をなくして手すりをつけました。段差が軽減され、手すりがついたことで、自力で昇り降りできるようになりました。

住宅改修費の支給制度を利用して自宅で生活を続けています！

事例1

浴室の手すりの取り付け

遠藤節子さんはお風呂とトイレに手すりをつけました。入浴時は立ったり座ったりが多く、手すりがついたことで動きやすくなり、1人で安心して入浴できます。

事例2

段差の解消と手すりの取り付け

吉間光子さんは夜間、敷居の小さな段差がつまずきの原因になっていましたが、段差を解消したことで安心して夜も移動できます。手すりもついたことで安全に移動できます。

事例3

玄関のスロープ設置

段差が大きいところには、手すりをつけるなど外出をしやすくする改修を行った横山さん夫妻。玄関にスロープを設置したことで、1人で駐車場への出入りができるようになりました。

暮らしの強い味方

福祉用具を借りる 買う

福祉用具展示場に行ってきました

ぐるみん応援隊
村上 清子さん・茂雄さん

介護保険のサービスのひとつに、福祉用具の貸与や購入費の支給があります。福祉用具を利用することで、生活の幅が広がる、介護する人の負担が軽減できるなどのメリットがあります。要支援・要介護者が自立した生活を送るための、ひとつの手段として活用しましょう！

福祉用具を借りる（貸与）

こんなとき
日常動作を助ける福祉用具を使いたい

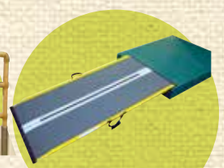
車いす・車いす付属品

特殊寝台・特殊寝台付属品

床ずれ防止用具

体位変換器

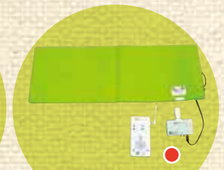
手すり（工事を伴わないもの）



スロープ（工事を伴わないもの）

歩行器

歩行補助つえ



認知症老人徘徊感知機器

移動用リフト（つり具の部分を除く）

自動排泄処理装置

福祉用具を買う（購入）

こんなとき
入浴や排せつを補助する福祉用具を使いたい

腰掛便座

簡易浴槽

入浴補助用具

- 移動用リフトのつり具の部分
- 自動排泄処理装置の交換可能部品

福祉用具展示場

約800点近いアイテムを展示。見て、触れて、体験することができます。

問い合わせ
宮崎市原町2-22
宮崎県高齢者総合支援センター
☎0985-25-1100

対象者は？

要支援１・２、要介護１～５と認定され、在宅で生活している方。ただし、貸与の場合は種目によって対象者が異なります。

● 原則要介護２～５の方が対象
■ 原則要介護４・５の方が対象

どこで？

宮崎市の指定を受けた事業所から貸与・購入します。

いくら支給されるの？

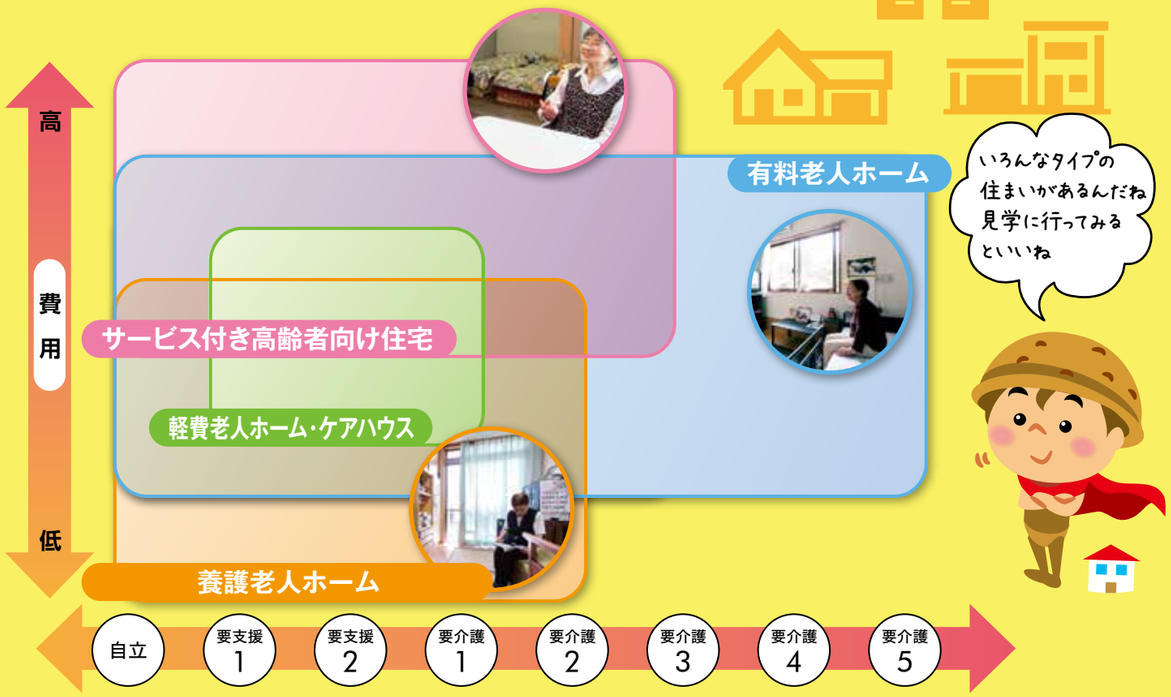
貸与・購入費の9割（一定以上所得のある方は8割）が支給されます。購入の上限は同一年度で10万円です。

＊写真は例です。
＊福祉用具を貸与・購入する場合は、担当のケアマネジャーにご相談ください。
＊実際の費用は種目や事業所によって異なりますので、貸与・購入事業所にお問い合わせください。

問い合わせ　介護保険課 ☎0985-21-1777

あなたに合った住まいを 高齢者住宅あれこれ

高齢者がいきいきと暮らすために、自宅以外にもさまざまなタイプの住まいがあります。
介護が必要となる前の準備として利用できる住宅や、必要となった場合に利用できる高齢者向けの施設について、おおまかな特徴や要介護度、費用負担などわかりやすく説明します。



種類		自立	要支援	要介護	特徴	
有料老人ホーム	住宅型	○	○	○	食事や洗濯等の生活支援のサービスが付いた居住施設。介護が必要となった場合、訪問サービスなどを利用しながら生活を継続することが可能。	19ページ
	介護付	×	○	○	介護や食事などのサービスが付いた居住施設。介護が必要となっても、施設が提供する介護サービスを利用し、そのまま生活することが可能。	19ページ
サービス付き高齢者向け住宅		○	○	○	バリアフリー構造等を備え、入居者の状況把握、生活相談等の生活支援サービスを提供する高齢者向けの賃貸住宅。介護などのサービスは運営主体や外部事業者と別に契約を結ぶことで提供。	19ページ
軽費老人ホーム・ケアハウス		○	△	△	60歳以上で、身体機能の低下等によって自立した日常生活を営むことに不安があり、家族による援助を受けることが困難な場合に入所し、所得に応じて日常生活上必要なサービスを提供する。	20ページ
養護老人ホーム		○	△	△	65歳以上で、環境上や経済的などさまざまな理由により居宅での生活が困難な方が入所し、自立的な日常生活の援助等を行う。	20ページ

＊一般的な入居要件や費用負担に照らして表現しています。施設によってはこの限りではありませんので、あらかじめご了承ください。
＊特別養護老人ホーム、介護老人保健施設などの介護保険施設は75ページで紹介。

有料老人ホーム

昼間はデイサービスへ。スタッフがやさしく接してくれ、私自身も掃除や洗濯ものをたたむなどの手伝いをしながら自宅のように過ごしています。

利用者
岩本文子さん

利用要件 要支援の方や、要介護の方など施設により異なる

高齢者が入所し、介護や日常生活上のサービスを提供する施設。入居者は、自分ができないことを訪問介護や訪問リハビリ等を利用しながら生活できます。季節のイベントを通して、利用者と利用者の家族、職員のきずなを深め、安心して過ごせます。

問い合わせ　長寿支援課 ☎0985-21-1773

サービス付き高齢者向け住宅

利用者
三浦 朗さん・君子さん

歩いて買い物ができる立地が便利。３食ついており、部屋で食べるなど自由なのもいいですよ。浴室・トイレも室内にあり、安心して夫婦の暮らしを満喫しています。

利用要件 要介護等認定は必要なし、高齢単身または夫婦が入居可能

高齢単身者や夫婦のみ世帯が利用できる賃貸住宅。必要があれば介護サービスもありますが、要介護等認定がなくても入居でき、施設入所ではないため外出や外泊も自由にできます。状況把握サービス、生活相談サービス等の福祉サービスも提供。季節のイベントも行っていますが参加は自由で、個人の生活が尊重されています。

問い合わせ　長寿支援課 ☎0985-21-1773

部屋もお風呂もなんでもそろっていて、安心できるわが家のよう。普段はデイコーナーで、顔馴染みになった人とおしゃべりして楽しく過ごしています。

利用者
坂本美千子さん

養護老人ホーム
軽費老人ホーム
ケアハウス

利用要件 60歳以上（養護老人ホームは65歳以上）の自立した方

さまざまな理由で、自宅での生活を続けることが難しい人が入所できる施設に、養護老人ホーム（措置施設）や軽費老人ホーム、ケアハウスがあります。食事や入浴サービスのほかに、健康管理などのサービスを受けることができますが、本人の収入に応じた負担金が必要です。軽費老人ホーム、ケアハウスは措置施設ではなく申請窓口も異なります。

問い合わせ　長寿支援課 ☎0985-21-1773

市営住宅
（特定目的公営住宅）

利用要件 通常の申し込み資格に該当する世帯

サービスの向上、専門性を高めるために、平成28年4月から宮崎市営住宅管理センターに運営委託しています。住居まわりの相談などは、各団地の地区管理会社へどうぞ。

住宅課
池下史郎さん

満60歳以上の方およびその配偶者または満18歳未満の子どものみの家族、または満60歳以上の方が同居する3世代の家族で5人以上の世帯は、市営住宅のなかでも「高齢者世帯向け住宅」や「高齢者同居世帯向け住宅」を利用できます。トイレや浴室等は手すりがつけられ、段差をなくしたバリアフリーの造りです。市営住宅5429戸のうち553戸（平成28年度現在）あります。

問い合わせ　住宅課 ☎0985-21-1804

空き家をもっと活用しよう！

平成20年～平成25年までの空き家率

赤江地区地域包括支援センター
矢野間亜希子さん

人口減少や少子高齢化によって、全国的に空き家の管理や活用が課題となっています。宮崎市でも、「住宅・土地統計調査」によると平成20年には11.2％だった空き家率が、５年の間に12.8％へと増加しています。

空き家が放置されると、倒壊やごみの放置などによる環境の悪化を招き、防災や防犯面への不安も増します。地域のみんなで、管理や活用を検討すべき課題です。

今後、空き家が増えることが予想される中、適正な維持と有効活用が大切です！

ぐるみん活動 イイね！ 空き家を公民館に

大橋３丁目

空き家を自治公民館として活用
集まる場所が確保でき、行事も活発に

利用できます

大橋３丁目は、平成27年9月に地域の空き家を利用して自治公民館を開館しました。これまで地域に公民館がなく、地域の会合や敬老会は交流センターを利用していましたが、地区内に公民館を開館したことで住民が行事に参加しやすくなりました。また地域の高齢者にとっても、集まって話をする場所ができ、現在は月1回の介護予防教室をはじめ地域の会議などさまざまな行事に活用しています。

公民館ができたことで、世代間で顔を合わせる機会も増えているのがいいですネ！

自治公民館長
竹村義政さん

宮崎市は、空き家を自治公民館として借用する際の改修費用や、家賃に対する補助制度を設けています。

問い合わせ
地域コミュニティ課
☎0985-21-1714

交流の場としてにぎわっている

空き家に関する相談

建物の屋根や壁が壊れていたり、敷地外に樹木がはみだしていたり、ごみが放置され、犬猫が住みついているなど、空き家に関する困りごとは**建築指導課**まで。　☎0985-21-1813

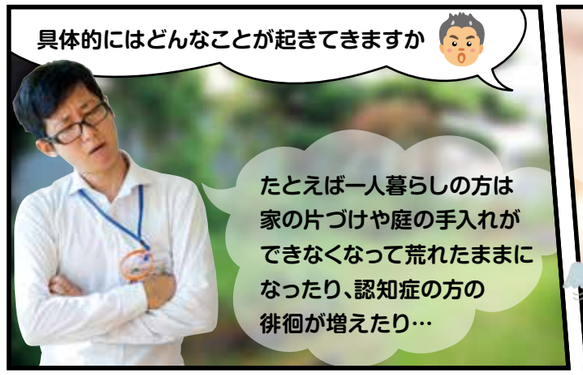
住まいのおさらいPOINT！

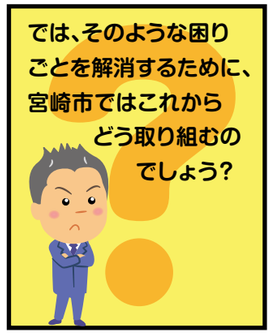
- 住まいの環境を整え、安心の暮らし
- 要介護度に応じた住まいで、いきいきとした老後に
- 増えている空き家の適正な維持と有効活用を

では次は介護予防をみていきましょう！

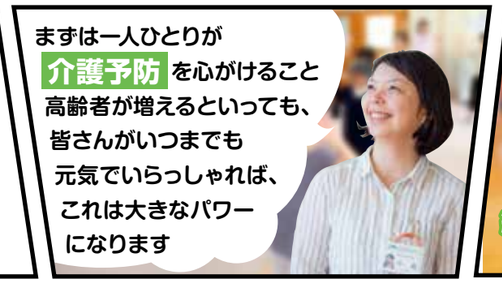
北地区地域包括支援センター
郡司友里さん

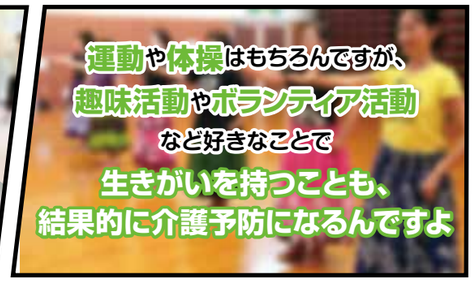
緊急特番！2025年に向かって 今、宮崎市は！

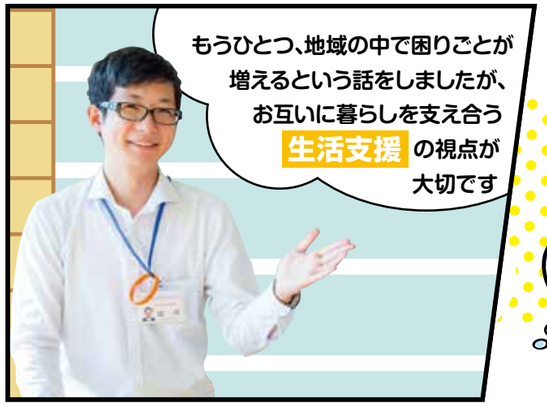


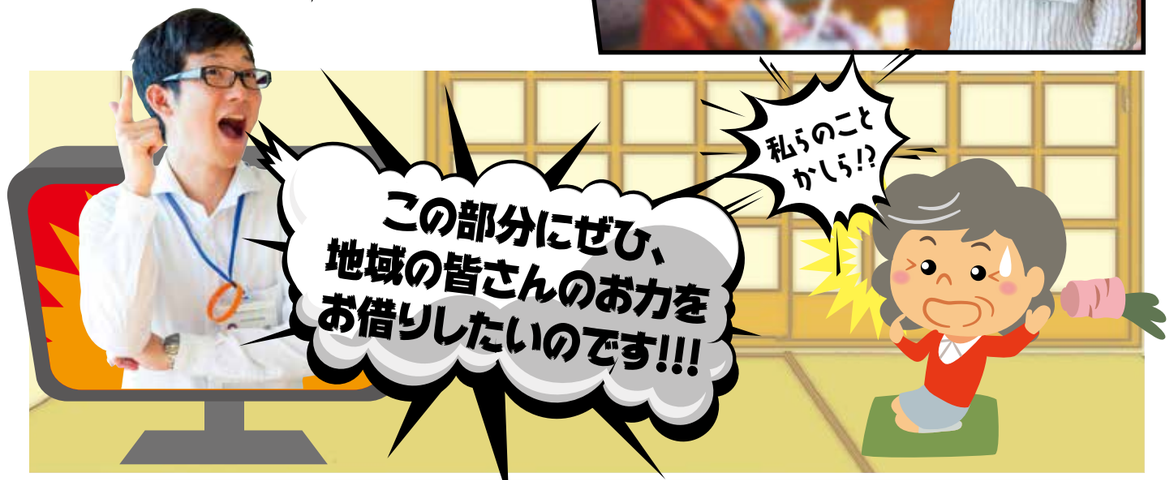


ご近所さんへの声かけ、おかずのおすそわけ、茶飲み話も
すべて『ぐるみん宮崎』をつくる『ぐるみん活動』です









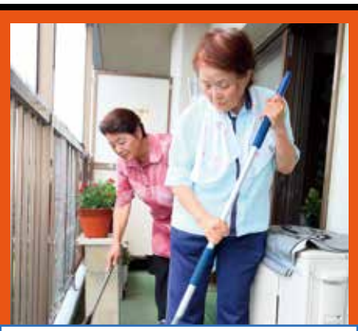
ではここで、すでに活動を始めている地域のさまざまな取り組みをご紹介しましょう

イイね！

ぐるみん活動

住吉地区では、ごみ出しや草取り等を行うボランティアセンターを立ち上げました

詳しくは43ページ

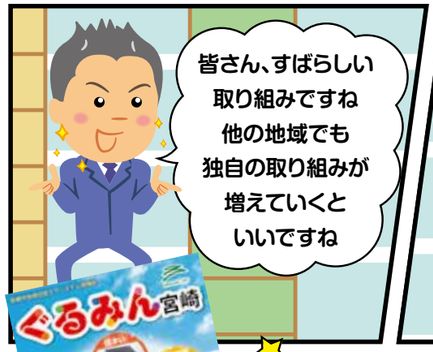


リベラルーッ葉では、マンションの住民同士で支え合っています

詳しくは47ページ

新地橋自治会では「ありがとう券」を介して生活支援をしています

詳しくは56ページ



2時間目

いつまでも元気で
自立した生活を

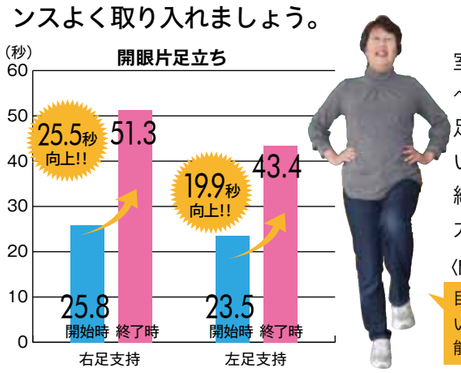
介護予防

2025年の目標

- ○身近な場所に交流できる場所があり、ご近所で顔の見える関係ができている
- ○市民の意識が深まり、積極的に健康づくりに取り組んでいる
- ○高齢者も介護予防の推進役として活躍している

Check!

なるべく要介護状態とならずに、いつまでも自立した生活を送るため、介護予防への取り組みが重要です。介護予防は、心身の健康の改善・維持はもちろん、社会参加や生きがい活動なども含め、生活の質を高めることにつながります。「心身機能の改善」「日常生活の活動を高める」「家庭や社会への参加」のそれぞれの要素をバランスよく取り入れましょう。



平成27年4月から健康運動教室を開始した「津屋原自治会(37ページ参照)」の皆さんの開眼片足立ち測定結果です。宮崎いきいき健幸体操を1年間実施した結果、バランス機能や下肢の筋力がこんなに向上しました！

〈開眼片足立ちとは……〉
目を開け、片足で立った状態をどのくらいの時間維持できるか計測。バランス機能や下肢の筋力を調べるのに適している。

活動
心身機能
参加

バランスよく取り組みましょう

清武地区地域包括支援センター
岩本宏美さん

やってよかった！ 介護予防

くらべてみました！ビフォーアフター

介護予防教室や健康運動教室など、積極的に取り組んで元気に過ごす3人の方の声を聞きました。

Case.1

斉藤拓子さん（65歳）

以前、右腕の筋を痛めてしまって全然上がらなかったんです…

体操教室に出合ってよかった！

宮崎いきいき健幸体操をするようになってから痛みがなくなり、背中で両手の握手ができるようになりました。

Case.2

仙波達郎さん（84歳）

以前はメタボな生活、運動はまったくしていませんでした…

この歳で筋肉もついてきましたよ！

地域の健康教室に通って10数年、すっかり痩せて健康になりました。ウォーキングやスロージョギングも欠かしません。

Case.3

伊藤クニ子さん（85歳）

自転車で転倒して大腿骨を折り、救急車で運ばれました…

地域の方と楽しみながら介護予防

直後は要介護2の状態でしたが、リハビリと並行して地域の介護予防の会に参加し、歩けるようになりました。介護も必要なくなりました。

topic

これまでの介護予防 これからの介護予防

これまでの介護予防は、**運動**などの心身機能の低下の改善を目的とした取り組みが中心でした。しかし、これからの介護予防では、心身機能の改善に加え、地域の中に、**生きがい・役割**をもって生活できるような居場所をつくることが、結果として介護予防につながるという視点も考えられます。人と人とのつながりを持てる**通いの場**の立ち上げや、その継続が重要です。

中央西地区地域包括支援センター
相良佳希さん

みんなで元気に

宮崎 いきいき・健幸体操

みんなで楽しく介護予防！

いきいきと健康で幸せでいられるカラダをつくろう！

「宮崎いきいき健幸体操」は、宮崎県立看護大学と長寿支援課が共同で開発した、介護予防を目的とした運動プログラムです。この名前には、いつまでも心身ともに「いきいき」と「健やか」に「幸せ」でいられる体づくりを目指そう！という意味が込められています。転倒予防や認知症予防、口腔ケアなど、さまざまな目的に応じた11種類のメニューで構成されており、それぞれの状態に応じた内容で取り組めます。仲間と一緒に健康運動教室で取り組むほか、自宅でも取り入れてみましょう。

はつらつ元気でいきましょう！

男性、女性、初心者…誰でも気軽に取り組めます

初めに看護師による血圧測定

楽しく、すっきり気持ちよくできました！

初参加の**小野久美**さん

介護予防も認知症予防も、まず運動から！ぜひ気軽に参加してください！

大塚地区
地域包括支援センター
関田春菜さん

いすに座って上半身の運動

出前講座

宮崎いきいき健幸体操を体験しよう！

参加できます　募集しています

健康運動教室

市が主催する8つの拠点型会場と、住民主体で行う112の地域型会場で、「宮崎いきいき健幸体操」を取り入れた健康運動教室を開催しています。高齢者団体等からの要請があれば、市から指導員と看護師を派遣します。

問い合わせ
長寿支援課☎0985-21-1773

宮崎いきいき健幸体操 11のプログラム

1 転倒予防体操

ひざ上げや片足立ち、スクワットなど。導入期、順応期、定着期の3段階があります。

2 尿失禁予防

「骨盤底筋群」を鍛えることで腹圧性尿失禁（尿もれ）を予防することができます。

3 フットケア

良い姿勢を保ったり歩いたりするために重要な足の形を保つ体操です。

4 リンパマッサージ

リンパ節をもみほぐしてリンパ液を流すことで、体の調子を整えるための体操です。

5 ウォーキング向上

歩く姿勢を良くし、歩くための筋力やバランス能力を改善します。

6 骨粗しょう症予防

骨に適度な振動刺激を与え、骨を強くする体操です。

7 生活機能向上

日常生活で行うような動作を取り入れた体操です。

8 身体知維持向上

段差や障害物をスムーズによけたり、体をスムーズに動かしたりするための体操です。

9 認知症予防

脳を刺激して認知症予防！　笑いながらやると効果アップ！！

10 口腔ケア

口や口まわりの機能を維持・改善するための体操です。

11 持久力向上

ほどよいテンポの音楽に合わせ、リズムに乗って体を動かします。

雁ヶ音地区ラジオ体操会の皆さん

手軽に健康コミュニケーション

ラジオ体操

ラジオ体操は、健康づくりにはもちろん、早寝早起きの生活リズムをつくるのにも役立ちます。また、軽快なピアノの伴奏が流れてくると、自然と体が動く人も多いことでしょう。子どもから高齢者まで、みんなで取り組める手軽な健康体操です。また、地域で取り組むことによってご近所のコミュニケーションを促すなどさまざまなメリットがあります。

雁ヶ音地区ラジオ体操会

ぐるみん活動（イイね！）

団地内公園で住民交流

参加できます

一年を通して続く団地の中のラジオ体操会

会長の**太田哲雄**さん

グループホームからの移動もみんなで協力しながら

雁ヶ音地区にある5つの団地と、グループホームやデイサービス施設の利用者などが毎週木曜日の朝9時に、雁ヶ音街区公園に集まり、元気よくラジオ体操をしています。会を立ち上げたのは平成24年11月のこと。以来、延べ4000人近くの人が参加。ときには、散歩中の方が飛び入り参加することも。5団地とデイサービス施設とが持ち回りで準備を受け持つなど、「地域一丸」も心がけています。

topic　健康づくりは若い頃から！

宮崎市役所では、就業前にラジオ体操を行っています。新鮮な気持ちで一日のスタートが切れるとともに職員の健康維持にもつながっています。

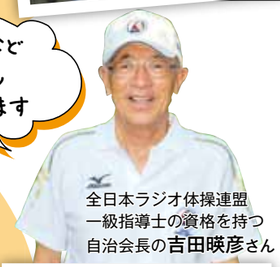
顔の見える関係づくり

ぐるみん活動（イイね！）

鶴島自治会

一級指導士による本格的ラジオ体操　**参加できます**

老若男女が一堂に会してのラジオ体操



全日本ラジオ体操連盟一級指導士の資格を持つ自治会長の**吉田暎彦**さん

鶴島地区の夏の朝は、地域の老若男女が100人ほど集まるラジオ体操から始まります。当初は子ども会が行っていた児童中心のラジオ体操でしたが、自治会が引き取り、広い年齢層が集まるものになりました。毎朝顔を合わせることで「地域のきずなづくり」にも直結しています。最終日には皆勤賞として賞状と図書カードやお菓子（大人は7割参加で賞状と洗剤）が授与されるそうです。

住民のひとりである戸敷市長が参加することも

筋力維持で、いつまでも元気に

筋力向上トレーニング事業

参加できます

65歳からでは遅い！ということで、これまでの対象年齢を引き下げ60歳以上の方が対象になりました。マシンを使ったり集団体操を取り入れたりしながら、筋力を維持し、日常生活をラクにするためのトレーニングができます。参加者のなかには「旅行でも疲れなくなった」「血圧が下がった」と、その効果を口にする方も。会員制になります。

清武支所で行われているトレーニング

スタッフの橋口聖治さん、國嶋貴香さん

問い合わせ
宮崎市社会福祉協議会
佐土原支所☎0985-36-2020
清武支所☎0985-55-6207

歩いてみよう！わたしたちのまちを

みやざき市民一斉健康ウォーキング

参加できます

平成16年以来、毎年10月に開催されている「みやざき市民一斉健康ウォーキング」。大淀川周辺コースや天ヶ城公園コースなど市内に3～6㎞まで11ウォーキングコースが設定され、毎年多くの老若男女が集います。自然の中でみんなと歩いて、気分もリフレッシュ！健康みやざきマイレージ（→38ページ参照）も貯まります。

主催するのは宮崎市健康づくり推進協議会

問い合わせ
健康支援課☎0985-29-5286

スポーツ施設一覧

	所在地
体育館施設	
総合体育館	宮崎駅東
北部土地区画整理事業記念体育館	祇　園
南部土地区画整理事業記念体育館	恒久南
緑松体育館	赤　江
広原体育館	広　原
佐土原体育館	佐土原町
佐土原西体育館	佐土原町
那珂地区農業構造改善センター	佐土原町
田野体育館	田野町
B&G 海洋センター体育館	田野町
東高岡体育館	高岡町
穆佐体育館	高岡町
内山体育館	高岡町
清武体育館	清武町
加納スポーツセンター	清武町
武道施設	
佐土原武道館	佐土原町
高岡錬士館道場	高岡町
高岡トレーニングセンター	高岡町
公園施設	
中央公園テニスコート	宮崎駅東
生目の杜運動公園	跡　江
久峰総合公園	佐土原町
田野運動公園	田野町
天ヶ城公園	高岡町
清武総合運動公園	清武町
プール	
石崎の杜　歓鯨館	佐土原町
B&G 海洋センタープール	田野町
運動広場	
祇園運動広場	祇　園
ストリートスポーツ広場	祇　園
赤江運動広場	本郷南方
北川内運動広場	北川内町
細江運動広場	細　江
古城運動広場	古城町
佐土原西運動広場	佐土原町
佐土原運動広場	佐土原町
佐土原東運動広場	佐土原町
石崎運動広場	佐土原町
真米運動広場	佐土原町
伊倉運動広場	佐土原町
田野南農村運動広場	田野町
二ツ山農村運動広場	田野町
サンスポーツランド高岡	高岡町
橋山運動広場	高岡町
穆佐運動広場	高岡町
粟野運動広場	高岡町
西高岡運動広場	高岡町
内山運動広場	高岡町
その他	
宮崎市青島パークゴルフ場	加江田

問い合わせ　文化スポーツ課☎0985-21-1835

いきいきスポーツ

カップをめざして ナイスショット

楽しみながら健康づくりにサイコー!

利用できます

初心者歓迎！海も見える爽快プレー
宮崎市青島パークゴルフ場 愛称 あおパゴ

「こどものくに」の園内を流れる知福川沿いに、4コース36ホールが用意されているあおパゴ。パークゴルフは、専用のボールを1本のクラブで打ちながらカップインまでの打数を競うスポーツです。日本パークゴルフ協会公認のこのパークゴルフ場では、初心者向けや起伏のついた変化のあるコースまでいろいろ楽しめます。

そうそう、足は肩幅くらいにね

初心者にはインストラクターの指導もある

レンタルクラブやボールも常備しています

問い合わせ
宮崎市青島パークゴルフ場
宮崎市加江田 7470-3
☎0985-65-1113

ニュースポーツ

みんなでワイワイ楽しもう！

利用できます

年齢や性別を問わず、誰もが気軽に楽しめるニュースポーツ。投げる、打つなど軽い運動を取り入れたものから頭の体操になるものまで、さまざまな種目があります。ルールもわかりやすく、健康づくり、介護予防にもつながります。

市総合体育館や各社会福祉協議会ではニュースポーツの用具を貸し出しています

インドアペタンク

バスケットビンゴ

軽ケット

出前講座

カローリング、インディアカ、ミニテニス、ラージボール卓球、ペタンクなど、一度体験してみませんか？

問い合わせ〈出前講座〉
文化スポーツ課☎0985-21-1835

問い合わせ〈用具貸し出し〉
市総合体育館☎0985-29-5603
宮崎市社会福祉協議会
佐土原支所☎0985-36-2020
清武支所☎0985-55-6207

気軽にスポーツ＆文化活動
総合型地域スポーツクラブ

狙いをさだめて！

地域の皆さんが主役となって、身近に気軽にスポーツ＆文化活動に参加できるクラブです。現在、11クラブがあり、各クラブではさまざまな種目を用意していて、健康づくりや仲間づくりには持ってこい。ぜひ参加してみませんか。

問い合わせ
文化スポーツ課☎0985-21-1835

いくわよッ！

競技によっては全国大会も開催されている（東大宮スポーツクラブ）

仲間と腕を競いながら、健康増進が図られる（住吉スポーツクラブ）

よし来いッ！

味わいある絵と文字

絵手紙教室のような指先や頭を使う講座もある（佐土原スポーツクラブ）

総合型スポーツクラブ一覧	所在地	活動種目	問い合わせ
NPO 法人 東大宮スポーツクラブ	村 角 町	バウンドテニス、ミニバレーボール、ソフトバレーボール、バドミントン、健康体操、グラウンドゴルフ、ロコモ予防運動	☎0985-20-6122
みやざき中央スポーツクラブ	高千穂通	ボウリング、卓球、健康体操	☎070-5560-9662
NPO 法人 佐土原スポーツクラブ	佐土原町	バドミントン、ロコモ予防体操、硬式テニス、ゴルフ、ファミリーリンパケア、フィットネスフラダンス、ミニバレー、ふれあい教室	☎0985-73-4442
住吉スポーツクラブ	広　　原	ターゲットバードゴルフ、太極拳、社交ダンス、健康体操、ピラティス、ソフトエアロビクス、ノルディックウォーキング	☎090-8289-1166
NPO 法人 MIYAZAKI うづら ai クラブ	佐土原町	ソフトバレーボール、久峰柔道、伝統的ヨガ、うづら元気会、やわらかダンベル健康体操、うづら紙しばい隊	☎0985-72-1874
半九レインボー SC	清 武 町	ラージボール卓球、ミニバレー、フライングディスク、ロコモ健康体操、ボウリング、ホースセラピー「乗馬」	☎0985-34-9069
青島スポーツクラブ	青　　島	ウインドサーフィン、パークゴルフ、野球	☎0985-69-7066
木の花スポーツクラブ	学園木花台北	グラウンドゴルフ、ミニバレーボール、パークゴルフ、健康体操、サッカー、フットサル、ボディボード	☎090-3665-1810
檍フェニックス 総合型スポーツクラブ	新別府町	ミニテニス、カローリング、グラウンドゴルフ、フライングディスク、パークゴルフ、ミニテニス	☎0985-23-5149
潮見スポーツクラブ	潮 見 町	バドミントン、テニス、カローリング、卓球、リフレッシュ体操、健康体操、ミニバレーボール、グラウンドゴルフ	☎0985-24-2010
NPO 法人 FC roby	田 野 町	フットサル、ビーチボールバレー、ゴルフ、体幹トレーニング	☎090-7152-7278

ふれあい交流

地元のみんなと居心地の良い場所づくり
ふれあいサロン

「ふれあいサロン」は、高齢者や障がい者、子育て中の親など、地域や社会とのつながりが薄くなっている人たちが気軽に集まり交流したり仲間づくりができる、言わば「地元にある居心地の良い場所」です。市内全域に200か所以上のサロンが設置され、レクリエーションや体操教室、お茶会などさまざまな活動が行われています。ぜひお近くのふれあいサロンに参加してみませんか？

問い合わせ
宮崎市社会福祉協議会☎0985-52-5131

おじゃましました！

思わぬミスも交流が深まるチャンス

ふれあいサロン あつまろかい

ニュースポーツや折り紙、大正琴やハーモニカの演奏など、バラエティ豊かな活動に取り組んでいる権現地区のサロン。高齢者のとじこもり防止などを目的に発足して10年。会員は約60名で毎回30〜40名の皆さんが参加してます。この日は市の出前講座を利用した卓球バレーの教室が行われ、公民館には歓声が響きました。

お昼のひととき、地域で談らん
ふれあい会食会

自宅から遠くない会場に集まり、食をきっかけとして、交流をはかっています。65歳以上の方が対象で、ボランティアを含め20名以上のグループで行われ、一人暮らしの方にとって、最適な憩いの場になっています。会食の前に簡単な運動やレクリエーションをすることもあり、介護予防にもつながっています。「みんなで食べるとおいしい」と、毎回好評です。

問い合わせ
宮崎市社会福祉協議会
☎0985-52-5131

参加者
湯地佐代子さん

参加者
村田広則さん

青島内海地区「ぎおんクラブ」のふれあい会食会。「地域の絆が深まる」と皆さん楽しみにしています

皆さんで顔を合わせるのは楽しいもの おしゃべりにも花が咲きます

参加できます

男性中心の仲間づくり

ちょいわるクラブ

ぐるみん活動（イイね！）

食べて、飲んで、住んでる地域で友だちづくり

小松台地区の“オヤジ”が中心となった2か月に1回の親睦の会。男性は特に仕事をリタイアすると人づきあいが減るため、地域の友だちづくりの場として発足しました。料理は女性陣の手づくりの味、12月は男性陣が腕をふるうそうです。ざっくばらんな息抜きの場であるとともに、自治会やボランティアなど各々の活動の情報交換もしています。

問い合わせ
ちょいわるクラブ☎090-4986-4997（発起人・阿南和文さん）

大学生との交流

ぐるみん活動（イイね！）

サロンdeぴーすけ

学生と高齢者の交流で互いに元気をもらっています

文教地区という特性を生かし、宮崎公立大学と中央西地区社会福祉協議会の共同で開くサロン。介護予防体操やレクリエーションを通して、若い世代と高齢者のふれあいの場となっています。とじこもりがちな方の介護予防につながり、また学生にとっても研究テーマに役立っています。サロンを離れ、学園祭などでも交流は深まっています。

問い合わせ
中央西地区社会福祉協議会☎0985-27-8905

参加できます

あやとりは得意よ〜

交流を深める公立大の学生と地区の高齢者の皆さん

みんなでいただきまーす！

この日取り組んだのはうちわづくり。くまモンを切り取って自分なりのうちわを

自宅でサロン活動

みずこさんち

ぐるみん活動（イイね！）

交流が楽しい！気軽に立ち寄れる場所づくり

佐土原町にある「みずこさんち」は、平成14年に黒木瑞子さんが「元気な高齢者の方に立ち寄っていただきたい」と立ち上げた交流の場。ゲームや勉強会、講習会、物作りなど毎回テーマを設定して活動、その後に瑞子さんお手製のお昼ご飯を食べてお茶を飲んで終わります。毎回参加は12名ほど、「安否確認もできるし、交流が皆さんの力にもなっていると思います」と瑞子さん。毎月第2木曜日の10：00〜14：00に実施、参加費は300円です。

問い合わせ
黒木瑞子さん☎0985-74-1742

地域の介護予防活動のお手伝い

募集しています

介護予防アドバイザー

こんなことやってます！

- 会の計画や進行のアドバイス
- レクリエーションのお手伝い
- 介護予防の普及活動

地域の介護予防活動のお手伝いをする、介護予防アドバイザーになりませんか？　介護予防アドバイザーは、地域包括支援センターと協力して、高齢者グループの皆さんが自分たちで活動できるようお手伝いします。地域のことをよく知る方がアドバイザーになることで、地域に根ざした活動につながります。現在、宮崎市内で103人（平成28年度）のアドバイザーが活躍。あなたの力を地域の元気に役立てませんか。

問い合わせ
長寿支援課☎0985-21-1773

介護予防アドバイザー
桑本エイ子さん

こんなところで活動しています！

- 介護予防教室
- サロン
- さんさんクラブ
- 運動教室

おじゃましました！

清武町・大久保介護予防教室

女性警察官の方の渾身の寸劇には大笑い

この日は高齢者の交通安全についての講話が行われていました

最後はみんなで、ほっとお茶タイム！

地域の輪の中でいきいきと活動する桑本さん

高岡地区
地域包括支援センター
指宿真奈美さん

リハビリ専門職のアドバイス

ぐるみん活動（イイね！）

津屋原自治会

リハビリ専門職の協力で、真夏でも体操で健康維持！

赤江地区の津屋原自治会は、もともと住民の健康維持の取り組みに熱心でした。加えて2年前からは、暑さのため屋外での活動を控えていた8、9月の毎週火曜日に、地域の病院の協力の下、自治公民館で血圧測定と健康体操を行っています。リハビリテーション専門職の指導により、血圧データは個人ごとにデータ化され、それを元に最終日にはアドバイスシートと表彰状が手渡され、自分の健康状態について客観的に知ることができます。ほとんどの方が前年の健康を維持していて、指導にあたる理学療法士さんもびっくりです。

こうやって健康維持しています

血圧測定 → 健康体操 → 状態を個人別にデータ化 → 最終日には結果発表と表彰状

来年も今年以上に元気になるのが目標です

作業療法士が無料出張

ぐるみん活動（イイね！）

大瀬町・デイサービス

笑顔もはじける楽しんで取り組む健康教室

一人ひとりに名前で呼びかけ、和気あいあいの雰囲気

やや難しい指の運動では、思わず笑顔もこぼれます

大瀬町にあるデイサービス事業所では、北地区地域包括支援センターの要請を受け月に1回、地区内にある3か所の公民館で出張健康教室を行っています。最初に血圧測定をした後は、ふたつの絵を見比べながらの間違い探しなど頭の体操を行い、続いて約40分ほどの健康体操、そして地域包括支援センタースタッフより熱中症予防や振り込め詐欺対策など生活上のお知らせもあります。健康教室終了後にあるお茶とお菓子を囲んでの茶話会も、皆さんとても楽しみにしています。

こうやって楽しんでいます

血圧測定 → 頭の体操 → 健康体操 → 包括からのお知らせ → 茶話会

雑談から地域の様子もかいま見えます

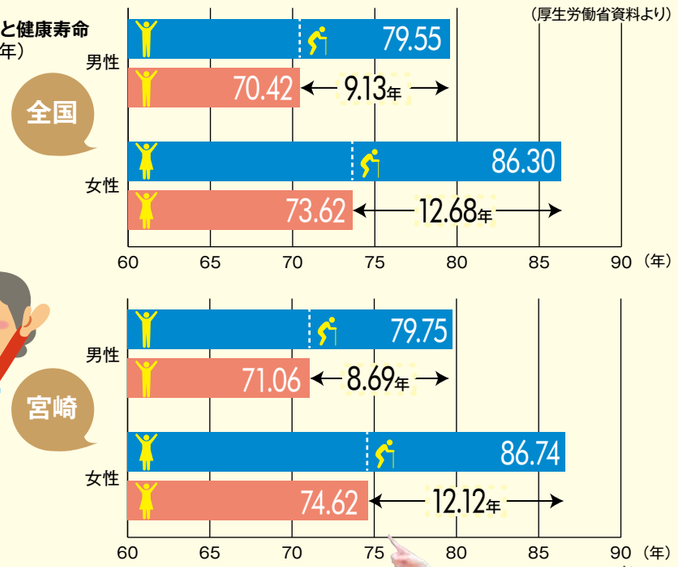
健康寿命をのばそう！ いつまでも元気に！

宮崎県の目標
○平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加
○健康寿命 男女とも日本一

平均寿命とは？ 0歳時における残り何年生きられるかの平均

健康寿命とは？ 健康上の問題なく日常生活を送れる期間

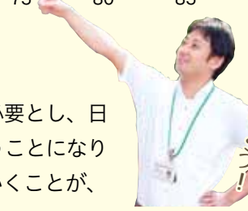
平均寿命と健康寿命（平成22年）



平均寿命でいえば、日本は世界でも有数の長寿国。では、元気に自立して生活できる健康寿命はどれくらいでしょうか？　平均寿命と健康寿命の差から、今後の健康づくりについて考えてみましょう。

宮崎県の健康寿命（平成25年）
男性 全国8位　女性 全国4位

平均寿命と健康寿命の差は、医療や介護を必要とし、日常生活に制限のある「健康ではない期間」ということになります。健康寿命を延ばして、この差を縮めていくことが、できるだけ「健幸」でいることにつながります。



この差を縮めて、いつまでも元気に過ごしましょう！

東大宮地区地域包括支援センター
姫地清文さん

topic 特定健診を受けて、予防と早期発見につとめよう！

宮崎市国保特定健診受診率 **24.1%**（平成27年度）県内最下位

国の目標受診率 **60%**

生活習慣病とその予防、健診の大切さについて、健康管理部長・宮崎市保健所長 伊東芳郎さんに伺いました。

健康管理部長・宮崎市保健所長
伊東芳郎さん

60歳を過ぎると生活習慣病を中心に体の不調が出てきますが、早期発見すれば身体的にも治療費も負担が少なくて済みます。ぜひ、特定健診を受けていただきたいですね。残念なことに宮崎市は、特定健診の受診率が24.1%（平成27年度）と県内で一番低いんです。国は目標受診率を60%と掲げています。日常生活では、運動と食事に気を配っていただきたいですね。運動に馴染みのない方はウォーキングやラジオ体操などから始め、食事は3食バランスよく、野菜をたくさんとってください。普段からの食・運動習慣と健診受診の両方を心がけ、健康寿命を延ばしていきましょう。

健康みやざきマイレージ
健診や市主催の健康づくりイベント等に参加して、ポイントを貯めて応募すると抽選で素敵な賞品が当たります！詳しくは宮崎市ホームページをご覧ください。

問い合わせ
〈健康みやざきマイレージ〉
健康支援課☎0985-29-5286
〈特定健診〉
国保年金課☎0985-42-2359

第3章（136ページ～）では、健診、食とお口の健康、ロコモティブシンドローム等を紹介しています

生きがい活動

得意なことでお手伝い 介護支援等ボランティア

募集しています

老人福祉施設等で活動するボランティア。お話し相手やレクリエーションのお手伝い、お茶出しなど、できることをできる時間帯で担います。会員登録（65歳以上）すると「いきいき応援手帳」が配布され、活動時間に応じてスタンプがもらえます。スタンプ１個＝100円の交付金に交換（年間5000円上限）。社会貢献を通して生きがいづくり、介護予防につなげます。

問い合わせ
宮崎市社会福祉協議会
ボランティアセンター
☎0985-52-7170

お話しするのをいつも楽しみにしてるのよ

おじゃましました！ 傾聴ボランティア あおきダンボの会

16名の会員で発足したのが平成26年11月。現在は45歳から75歳まで28人が参加しています。檍地区社会福祉協議会と連携し、檍地区内の老人福祉施設など４か所で利用者の話を聴くのが主な活動。活動後は必ず会員同士で振り返りをしてチームケアを心がけています。相手に寄り添いながら話を聴かせていただくことで、相手から元気をもらい、生きがいづくり、健康維持へとつながっています。

活動するとスタンプがたまる「いきいき応援手帳」

張り切りすぎず楽しくやることが大事

会長の**西野 宏**さん

ときには筆談も必要になってくる

topic 今の“生きがい”が将来の自分を助ける

人とふれあい、生きがいを持つことも介護予防になります。地域のさまざまな場へでかけていって、自分なりの居場所や役割を見つける。それが**生きがい**となり、結果的に**介護予防**につながります。

介護予防のおさらいPOINT！

- 身近な地域で、顔の見える関係を築ける通いの場をつくる
- 一人ひとりが心がけ、運動系プログラムなどに取り組む
- 定期的な健診受診で健康状態を確認する
- 生きがい活動やボランティア活動も介護予防につながる

楽しみながら取り組んでいきましょう！

大塚台・生目台地区
地域包括支援センター
古田 妙さん

第2章（105ページ～）では、いろんな生きがい活動を紹介しています

3時間目

暮らしの困りごと、みんなで助け合おう

生活支援

2025年の目標

- 地域の支え合いによって多様な支援・サービスが行われている
- 高齢者の方もできる範囲でサービスの担い手として社会参加し、生きがいになっている

生活支援ニーズ 急増

単に高齢者の方が増えるだけでなく、一人暮らしや高齢者のみの世帯が増えること（9ページ参照）によって生活支援のニーズは急速に高まります。

できることからはじめてみませんか？

Check!

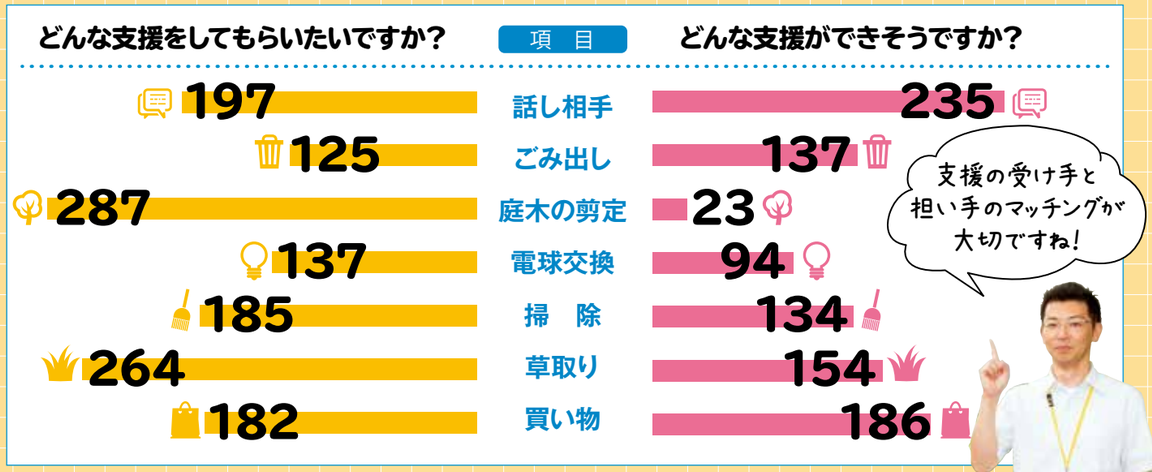
大淀地区
地域包括支援センター
草野径子さん

地域のニーズにあった支え合いの輪

高齢化が進み、一人暮らし世帯の割合が高まると、暮らしの中のちょっとしたことが困りごととして増えてきます。たとえばごみ出しや草取り、電球の交換、買い物や移動手段など。介護や医療が専門的なサービスを必要とするのに対して、これらの暮らしの困りごとは、住民同士の支え合いで解決できることがたくさんあります。個人はもちろん、自治会や地域のボランティア、民間企業や商店などみんなで支え合いの輪を広げましょう。

困りごとはなんですか？どんなことをしてもらいたいですか？

住吉地区 1000人以上に聞きました



「住吉ボランティアセンターつなぎ」立ち上げに伴う住民アンケートより（回答数1270人）

大淀地区
地域包括支援センター
猪野裕文さん

福祉のまちづくりの拠点 地区社会福祉協議会

みんなが住みよいまちのため、がんばるぞー!!

住吉ボランティアセンターつなぎのみなさん

みんなが安心して暮らせるよう、福祉のまちづくりの拠点となっているのが「地区社会福祉協議会」です。宮崎市には19の地区社協があります。よりきめ細やかな地域福祉を展開するために住民自らが主体となって活動しています。小回りの利く小さい単位で、地域の実情に応じた支え合い・助け合い活動を行っています。

地区社協はたとえばこんな活動をしています!

見守り活動→49ページ
こども見守りボランティア→122ページ
ふれあい会食会→34ページ
子育てサロン
ふれあいサロン→34ページ
ボランティアセンター→43ページ

各地区社会福祉協議会

住吉	宮崎市大字島之内7409-1 住吉地域センター敷地内 ☎0985-36-3310	
青島	宮崎市青島4-6-16 青島地域センター内 ☎0985-65-1366	
北	宮崎市大字瓜生野3909-40 西部地区農村環境改善センター内 ☎0985-41-3511	
木花	宮崎市大字熊野497 木花地域センター前 ☎0985-58-0548	
生目	宮崎市大字浮田3000 生目公民館（体育館） 内 ☎0985-62-4610	
大塚台	宮崎市大塚台西2-19-1 大塚台地域福祉コミュニティセンター内 ☎0985-48-2885	
生目台	宮崎市生目台東4-6-2 生目台地区交流センター内 ☎0985-64-0949	
東大宮	宮崎市村角町島ノ前1346-1 東大宮地区コミュニティセンター敷地内 ☎0985-62-2440	
小松台	宮崎市小松台西1-10-7 小松台地域事務所内 ☎0985-62-3966	
中央西	宮崎市祇園1-49 宮崎西地区交流センター内 ☎0985-27-8905	
大塚	宮崎市大塚町鎌ケ迫2296-3 大塚地域事務所内 ☎0985-59-3110	
大淀	宮崎市大坪町西六月2211-1 大淀地域事務所内 ☎0985-52-6635	
檍	宮崎市吉村町江田原甲265-1 檍地域事務所内 ☎0985-20-2147	
中央東	宮崎市下原町332-5 宮崎東地区交流センター内 ☎0985-23-9232	
大宮	宮崎市下北方町下郷6101 大宮地域事務所内 ☎0985-29-3791	
小戸	宮崎市鶴島2-18-23 小戸地域事務所内 ☎0985-71-4583	
赤江	宮崎市大字月見ヶ丘4-23 宮崎市立共同利用施設 月見ヶ丘センター内 ☎0985-69-6704	
赤江東	宮崎市大字田吉5730-3 赤江地域センター内 ☎0985-50-6811	
本郷	宮崎市大字本郷南方2793 本郷地域協議会南事務所 ☎0985-69-6428	

ぐるみん活動（イイね!）

利用できます　募集しています

住民主体の支え合い活動の創出

未来の自分の安心のためにも、今始めよう!

住吉ボランティアセンター つなぎ

きれいになると、こっちもうれしいな

地域の高齢化に伴って増えてくるであろう困りごとをみんなで解決していくため、平成28年10月にオープン。前年より地域のニーズ調査を行い、浮かび上がった困りごとの中から、まずはごみ出し、掃除、草取り、話し相手にしぼってスタートしました。地域住民から募集したボランティアスタッフは、小学生や高齢者施設職員を含む60名。「未来の自分のためにやっているようなものです」と笑う飯干るみ子センター長に、スタッフも笑顔でうなずきます。

笑うのがイチバンやね!

こうやって立ち上げました!

先進地域を見に行く → 住民ニーズを調査する → 利用者とボランティアのニーズのマッチする項目を選定 → ボランティアスタッフの募集・研修 → 利用方法・料金等を決めてスタート!

問い合わせ
宮崎市大字島之内 7409-1 住吉地域センター敷地内
住吉ボランティアセンターつなぎ
☎0985-69-3385

お助けマン、ただいま参上!

プロ並みの丁寧な仕事が喜ばれています

利用できます　募集しています

ぐるみん活動（イイね!）

ボランティアスタッフが活躍

地域の変化に合わせて柔軟に

小松台お助けマン・ウーマン

住民ボランティアによる助け合い活動を始めてすでに5年。現在は12名の男性会員が、草取りや剪定に引っ張りだこです。1時間700円という有料制が頼みやすいと評判。揃いのジャンパーに身を包んだ面々は、丁寧な仕事で頼りになります。「もともとボランティア精神の根付いた地域、しっかりきずなが結ばれています」と小松台地区社協会長の内田八千代さん。地域の変化に合わせて、新たなニーズの拾い上げも検討しています。

こうやってニーズに応えています

地区社協で申し込みを受け付ける → エリアリーダーに連絡する → 現場を見て時間や人員を見積もる → 利用者と日取りを決める → 実施・報告

問い合わせ
宮崎市小松台西 1-10-7 小松台地域事務所内
小松台地区社会福祉協議会 ☎0985-62-3966

みんながんばってるね

ともに支えあい 安心して暮らせる福祉のまちづくり

宮崎市社会福祉協議会

「だれもが安心して暮らすことのできる地域社会」の実現をめざして活動する宮崎市社会福祉協議会。地域住民の組織と社会福祉事業関係者で構成され、地域の福祉の課題の解決に取り組んでいます。住民の福祉活動の組織化や、社会福祉事業の連絡調整役を担っています。

社会福祉法人 宮崎市社会福祉協議会
宮崎市花山手東 3-25-2
宮崎市総合福祉保健センター内
☎0985-52-5131

佐土原支所 ☎0985-36-2020
田 野 支 所 ☎0985-86-2017
高 岡 支 所 ☎0985-82-4721
清 武 支 所 ☎0985-55-6207

福祉なんでも相談

小さな困りごとから大きな悩みごとまで、気軽に相談できる福祉の相談窓口です。相談員が面談、電話、メールで対応します。

受付時間：平日8:30～17:00
✉soudan@my-shakyo.jp

無料法律相談

利用できます

弁護士に30分間無料で法律相談ができます。予約制です。

本　所：毎月第1金・第3木曜日　**田　野**：偶数月の第2木曜日
佐土原：毎月第4木曜日の月1回　**清　武**：奇数月の第1木曜日
高　岡：奇数月の第2木曜日

まさにお互い様の精神

ふれあいハートサービス

利用できます　募集しています

掃除や洗濯、買い物などを登録会員同士で助け合う住民参加型の福祉サービス。支援を受ける「利用会員」と、サービスを提供する「協力会員」で構成されています。家事を中心とした生活援助と、散歩や通院の付き添いなどの軽介助があり、誰もが安心して暮らせるよう支え合っています。

利用料／
生活援助（1時間700円）
掃除、洗濯、買い物、話し相手など
軽介助（1時間1000円）散歩や通院の付き添いなど
会　費／利用会員：年間2400円

問い合わせ
宮崎市社会福祉協議会
☎0985-52-5131

障がいのある方の移動をサポート

重度身体障がい者移動支援事業（移送サービス）

利用できます　募集しています

重度の障がいのある方で、公共交通機関の利用が難しい場合に行う移送サービス。住民参加型のサービスで、普通自動車免許を持った人なら運転ボランティアとして活躍できます。外出の手助けとなることで、障がいのある方の社会参加にもつながります。

問い合わせ
宮崎市社会福祉協議会
☎0985-52-5131

障がいのある方の活動範囲が広がり、社会とのつながりが生まれる

自分にできることで社会貢献

宮崎市社会福祉協議会ボランティアセンター

「何かボランティア活動がしたい」「ボランティアの力を借りたい」そんな両者をつなぐのが、ボランティアセンターです。より多くの人が積極的に参加できるよう、広報活動や養成研修を開催。ボランティアに関する相談受付や募集・調整を行っています。

●ボランティアセンター一覧●

本所	宮崎市総合福祉保健センター内 ☎0985-52-7170
佐土原支所	佐土原地域福祉センター内 ☎0985-36-2026
田野支所	田野総合福祉館内 ☎0985-86-2017
高岡支所	高岡福祉保健センター穆園館内 ☎0985-82-4721
清武支所	宮崎市清武総合福祉センター内 ☎0985-55-6207

突撃！まちのこえ

Q. 支え合い活動に興味がありますか？

好きなときに参加できるボランティアがあれば今後参加したいですね
房子さん（68）

Q. ご近所同士の支え合いがありますか？

近所の皆さんと集まって団地の公園の草むしりをしてるよ
あきらじいちゃん（84）

ぐるみん活動　イイね！

坂のまちの買い物支援

サロンで便利にお買いもの

サロン青空

この日はパンの移動販売がやってきた

生目台東地区公民館を中心に活動するサロン青空。健康づくりに熱心な皆さんですが、坂のまち特有の悩みを抱えていました。「スーパーが近くになくて、バスを利用するんですが、大根や白菜など重いものは買えなくて……」。民生委員・児童委員で、会をまとめる大坪久世さんはそんな声を聞き、地域内のスーパーに交渉。大坪さんが取りに行くことで、サロン内で野菜等の販売を開始しました。またパンの移動販売も頼み、お買いものタイムのある日は、便利であるとともに買う楽しみで笑顔がこぼれます。

懐かしの歌を唱和

わたしたちにまかせて！

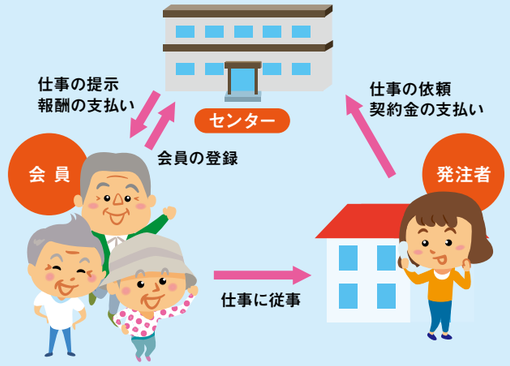
草刈りや植木の剪定、家事補助まで幅広く

宮崎市 シルバー人材センター

利用できます　募集しています

現在約1400人の会員がさまざまな仕事に従事しているシルバー人材センター。仕事は幅広く、草刈り・除草、農作業、家事補助や介護補助・事務所店舗の掃除、植木の剪定などです。家庭でのちょっとした困りごとには、お客様の要望を組み合せて、2時間のパックにした「お気軽パック」も利用できます。会員は、宮崎市に在住する健康で働く意欲のある、おおむね60歳以上で、センターの趣旨に賛同する方であれば入会できます。

専門技能は研修もあるから安心



問い合わせ（公社）宮崎市シルバー人材センター ☎0985-25-1430

家庭でちょっと手伝ってほしいときに利用できる お気軽パック

利用できます　募集しています

個人を対象に、要望を組み合わせて２時間のパックにしているのが「お気軽パック」です。家の中の掃除や、話し相手、ごみ捨てなど、ちょっと手がほしいという時に、１回1700円で利用できます。竹ノ内宏さんは、奥さんが施設に入所してから、週１回利用しています。できることは自分でしているけど、水回りなどの掃除が助かるといいます。週１回の訪問があることで、自分の体調管理にも気を付けるようになり、良いことばっかりと笑顔で教えてくれました。

問い合わせ　（公社）宮崎市シルバー人材センター ☎0985-25-1430

シルバー人材センター会員の小森園千草さん

高齢者がともに支え合う友愛活動

さんさんクラブ 宮崎市

（宮崎市老人クラブ連合会）

同じマンション内の住民で助け合う「リベラルーッ葉」の活動

一人暮らしの高齢者世帯では、高い場所の電球交換や病院への通院、買い物が困難になるなど、生活上の困りごとも少しずつ増えてきます。さんさんクラブでは、高齢者が相互に支え合う「友愛活動」を、地区や単位クラブを中心に推進しています。話し相手や家事援助、日常生活の援助、外出援助などの活動を通して助け合うことで、困りごとがあっても解決しながら安心して暮らすことができます。

小松台地区のお助けマン活動（43ページで紹介）

問い合わせ　さんさんクラブ宮崎市 ☎0985-61-9970

◎さんさんクラブの「生きがい活動」については、106ページで紹介しています

ぐるみん活動　イイね！

マンション住民同士で助け合い

住民とともに、地域の困りごとを支え合う リベラルーッ葉さんさんクラブ

リベラルーッ葉ではマンション内にさんさんクラブが設立され、活発に活動しています。毎月第１土曜日に例会・誕生会を開催し、会員同士が顔を合わせて楽しいひとときを過ごしています。マンションでは住宅地よりもプライバシーが確保される反面、個別の情報が入ってこないという問題がありますが、月に１～２回、民生委員・児童委員と協力して友愛訪問を続けています。

また、日常生活の援助も行っています。蛍光灯の交換、排水溝やバルコニーの清掃などに加えて、買い物の付き添いなどの外出援助にも取り組んでいます。年齢に関係なく「元気な人が、困った人に少しだけ手を貸す」ことで、地域で助かる人が増えています。

問い合わせ　上野和彦会長 ☎0985-28-4466

交流会で顔なじみの関係に

広告

ふれあいとコミュニケーションをあなたに

世界一笑顔あふれる はまゆう

- デイサービス はまゆう赤江
- 住宅型有料老人ホーム はまゆう赤江
- 訪問介護 はまゆう赤江
- デイサービスセンター はまゆう(高岡)
- 住宅型有料老人ホーム はまゆう(高岡)

はまゆう赤江 ☎0985-75-0088　はまゆう高岡 ☎0985-36-8035

HP:http://hamayuu.com　E-mail info@hamayuu.com

株式会社はまゆう
本社 宮崎市大字赤江 1406-2
電話 0985-75-0088
FAX 0985-75-0087

福祉協力員と連携し、
地域の一人暮らしの
高齢者などを見守る

一番身近な相談役

民生委員・児童委員

困ったら悩まないで相談を！

民生委員・児童委員は、宮崎市内に700名を超える方がいます。それぞれの担当区域を受け持ち、地域の見守り活動の中心となっています。

また、子育てや介護、福祉サービスなどの相談を受けたり、必要な支援へのつなぎ役となったり、地域でとても頼れる存在です。

支援を必要とする人が
孤立することがないよう、
地域みんなの連携、協力、支え合いの
仕組みづくりが必要です！

＊民生委員・児童委員とは

法律により厚生労働大臣から委嘱されたボランティア。平成29年度で制度創設100周年を迎えます。民生委員・児童委員の中には、児童福祉を専門とする「主任児童委員」もいます。

関係機関と地域の見守り活動についての研修会も数多く実施

民生委員・児童委員同士の連帯感と楽しみのために、グラウンド・ゴルフ大会を開催

民生委員・児童委員の
中野喬介さん

問い合わせ
宮崎市民生委員児童委員協議会
☎0985-59-0466
福祉総務課☎0985-21-1754

犯罪や非行のない地域社会をめざして

保護司の活動

犯罪を犯した人の社会復帰を助ける「保護司」。犯罪や非行をした人たちが再び罪を犯すことのないよう立ち直りを助け、犯罪予防のための啓発に取り組むなど、安全な地域社会づくりのために活動しています。

宮崎地区保護司会事務局☎0985-24-4232
福祉総務課☎0985-21-1754

地域の見守り活動を支えています

募集しています

福祉協力員

福祉協力員は、それぞれの地域で一人暮らしの高齢者や障がいがある方に、民生委員・児童委員と協力しながら声をかけたり様子を見に行ったりする、見守りボランティアです。毎年1800名を超える方々が、福祉協力員として安心して暮らせる地域づくりのために活躍しています。年齢や経験、資格は不問。興味のある方は、ぜひお問い合わせを。

地域に詳しい私たちだからこそ、
地域の方たちに寄り添った
見守りをしています

民生委員・児童委員の山田紘一さんと見守り活動を行う福祉協力員の谷中洋子さん

問い合わせ
宮崎市社会福祉協議会
☎0985-52-5131

福祉協力員 谷中洋子さん

地域の見守りマニュアル
ぐるみん活動
イイね！

「見守り活動の手引き」を刊行！

大淀地区社会福祉協議会

大淀地区では、地域住民でチームを組み、交替で訪問する見守りを推奨しています。しかし「見守りをしようにもシステムづくりの方法が分からない。手引きを作り、提供してほしい」という意見が出ました。地区内で意識のバラツキもあったため、使いやすさも考えた手引きを刊行。作成後には、説明会や自治会単位の福祉懇談会を複数回開催しています。自分の地域の見守りをどうするか考える場にもなり、地域ぐるみで見守りを行うところが増えています。

問い合わせ 大淀地区社会福祉協議会☎0985-52-6635

民生委員・福祉協力員はもちろん、
自治会や元気高齢者など、
地域全体で見守り活動が
できるように変わってきています

中心となって作成した、大淀地区社会福祉協議会・松田茂夫会長と小地域ふれあいネットワークづくり構想検討委員会座長・竹田 理さん

広告

60歳からの生きがい造りを応援します！

で愛 ふれ愛 たすけ愛

有限会社 厚生労働大臣許可有料職業紹介所（45-ユ-010014）

ケアサービス田之上（たのうえ）

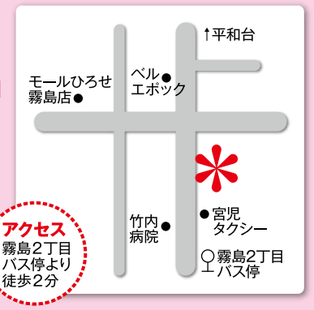
あなたの出来る事を様々な分野で生かしてみませんか？

シルバー世代でまだまだ働きたい方、誰かの役に立ちたいとお考えの方、お仕事のご案内をいたします。

家政士検定　2018年11月スタート　あなたも家政士の資格をとってみませんか

〒880-0031 宮崎市船塚2-182-1
FAX24-3303　HP http://tanoue-syokai.jimdo.com/

(0985) TEL24-1411



アクセス
霧島２丁目
バス停より
徒歩２分

顔の見える住民同士の支え合い

地域まちづくり推進委員会

子どもや高齢者の見守り、防犯・防災、環境保全などさまざまな活動をしている「地域まちづくり推進委員会（まち推）※」。まちづくりの実践部隊として活躍しています。なかでも生活の支え合いを行う地域の取り組みを紹介します。

◎各地域まちづくり推進委員会の活動は、108～111ページで紹介しています。

※地域によって名称が異なります。

問い合わせ　地域コミュニティ課地域まちづくり推進室☎0985-42-9205

イイね！ ぐるみん活動　さまざまなニーズに対応　利用できます　募集しています

「助けられ上手になってほしい！」

大塚台ボランティアセンター つなぐ

揃いのオレンジのエプロンで活動する協力会員

市内でも古参の団地として、高齢化が進む大塚台。暮らしの中で増えてきた困りごとを、住民同士の支え合いで解決しようと、ボランティアセンターを立ち上げて3年になります。ボランティアを受ける利用会員と、担う協力会員の登録制で、年会費は200円。買い物やごみ出し、話し相手、包丁研ぎなどさまざまな支援があります。高齢者のみならず、若い世代の子育て支援等も含まれ、世代間交流にもなっています。

「誰でもいつでもできるちょっとしたボランティア“ちょボラ”精神で、約70名の協力会員が活躍しています。困りごとを一人で抱え込まず、皆さん助けられ上手になってほしいですね」とセンター長の本山厚子さん。日頃のおつきあいの中でも、支え合いの機運が高まってきたそうです。

問い合わせ
大塚台地域まちづくり推進委員会 ☎0985-47-2010

ボランティア依頼内容ベスト3
（平成27年度延件数）

1位	掃　除	75件
2位	話し相手	50件
3位	ごみ出し	41件

上手にできましたー！

毎年参加する方もいて皆さん手慣れたもの

この日はスタミナ中華を作りました

イケてる！ ぐるみん活動　男性も家事力アップ　参加できます

健康づくりを兼ねた男同士の交流

高岡まちづくり委員会
「男の健康料理教室」

高齢化、そしてこれからの支え合いの社会では、男性もひととおりの家事をこなせることが強みになります。またリタイア後、社会とのつながりが薄れがちな男性を対象に、高岡まちづくり委員会では料理教室を開催しています。毎年、全6回の講座で、血糖値や血液サラサラなど料理に絡めた健康講座も役に立ちます。

取材におじゃました日は皆さん、「スタミナアップ！男力アップ」の中華に挑戦。エプロン・バンダナ姿で和気あいあいと、そしてテキパキと役割分担して取り組んでいました。

問い合わせ　高岡まちづくり委員会 ☎0985-82-1039

Topic

緊急時に役に立つ「安心カード」

大宮地域まちづくり推進委員会

大宮地区では、いざという時に助かる安心カードを配布しています。住所、氏名、生年月日とともに、身内などの緊急連絡先やかかりつけ医、所属する自治会会長や隣人知人を書き込めるスペースがあり、もしもの時に役立ちます。65歳以上または障がいのある方、その他必要な方に無料で配布しており、冷蔵庫などに掲示するタイプと携帯用のカードがあります。

まち推からさらにステップアップ

地区社協、まち推、NPO法人、三つ巴で地域力アップ

イケてる！ ぐるみん活動　まち推から発展　利用できます　募集しています

NPO法人 ささえ愛 生目台

そば打ちの腕をふるうのもNPO会員

地域住民のコミュニティの場として「ふれあいルーム」を運営してきた生目台地域まちづくり推進委員会。さらに活動を一歩進めてＮＰＯ法人を立ち上げ、金・土曜日に食事の提供も始めました。「飲食店が地域にないので助かる」「みんなと食べたほうがおいしい」と好評で、特に手打ちそばの日は早い時間に売り切れるほど。

また同法人では、入所要件を問わない生活支援施設を設けました。今後は、様々な生活支援も展開予定です。「無償のボランティアだけでは支え合いに限度がある。地区社協とまち推と一緒に役割分担しながら、より住みやすい地域を作っていきたい」と理事長の矢方 幸さんは語ります。

そばおいしそー

おいしくいただいてまーす！

人気のそばの日は大盛況

問い合わせ
ＮＰＯ法人 ささえ愛 生目台事務局
☎080-2750-6871

住み慣れたわが家での生活を応援

在宅福祉事業

在宅で生活する高齢者や、介護をしている家族へのサポートとして、宮崎市では在宅福祉事業を行っています。

配食サービス

調理や買い物が困難で、安否確認等の定期的な声かけや軽度な支援を必要とする一人暮らしの高齢者等に対し、食事（夕食）の提供を行います。

背中が痛くて調理が難しいので、毎日おいしいご飯が食べられて助かっています
利用者 吉村利子さん

栄養が偏りがちになるのを防ぐことができます

温かい汁物付き

緊急・通報システム

慢性疾患等により常に注意が必要な一人暮らしの高齢者等に対し、民間の緊急通報サービスを提供し、利用料を助成します。

ペンダント型発信機は、離れたところから端末機を操作できます

緊急ボタン・相談ボタンを押すとセンターのオペレーターとつながり、24時間365日、ボタンの向こうで見守ります。

スピーカー
ボタンを押すと、ここから応答の声が聞こえます

緊急ボタン
オペレーターとつながり、状況を判断して、消防やご家族各所に連絡します

相談ボタン
オペレーターとつながり、心配なことや困ったことをすぐに相談できます

介護用品支給

要介護者を在宅で介護している家族等に対し、介護に必要な紙おむつ等の介護用品にかかる費用を一定金額内において支給します。

＊ほかにも清拭剤、ドライシャンプー、エプロンも支給対象です。

位置検索サービス

認知症高齢者を在宅で介護する家族に対して、徘徊等で所在不明になった場合に、その位置を検索できる民間の位置検索サービスを提供し、その初期費用を助成します。

認知症高齢者防火支援

防火の必要性がある在宅認知症高齢者等に対して、自動消火器、火災警報器、電磁調理器の購入費用を助成します。

IHヒーター

問い合わせ　長寿支援課☎0985-21-1773

手続きは地域包括支援センターでOKです!

木花・青島地区地域包括支援センター
松元貴代子さん

高齢者の外出を支援

敬老バスカ

宮崎市に引き続き3か月以上住んでいる70歳以上の方に、市内の路線バスに1乗車100円で乗れる「敬老バスカ」を交付しています。バスを積極的に利用して、社会参加や生きがい活動にどんどん参加しましょう。

使い方は簡単です!

1

バスに乗る際にカードをかざします。

2

降りるときは現金100円を支払うか、カードのチャージ（事前に補充しておく）を利用して支払います。

3

運賃とカードの残高は、ここに表示されます。

1乗車100円で活動範囲が広がります!

通院や買い物に
趣味や生きがいづくりに
ボランティアなど社会参加に
郊外へのレジャーに

車を持っている方でも、自家用車にかわる選択肢の一つとして敬老バスカを使ってみませんか?

宮崎交通乗合部
脇田智生さん

敬老バスカは平成27年11月から全国相互利用できる交通系ICカード「nimoca（ニモカ）」に変わりました

皆さんにもっと利用してほしい

知らないともったいない!どんどんでかけて宮崎を楽しみましょう

甲斐重敬さん（81歳）

10年以上敬老バスカを利用しています。健康づくりのために近場の移動は自転車を利用し、もっぱら郊外の催しや温泉にバスで行くのが楽しみです。月に12日くらいはでかけますね。足の弱い方にもバスの運転手さんが親切に応対してくれるので心配いりませんよ。自宅に閉じこもっていては弱るばかりなので、ぜひもっと多くの方に敬老バスカを利用していただき、外に出る機会を作ってほしいです。

問い合わせ　長寿支援課☎0985-21-1773

広告
廃車ドットcom
不要になった車
乗らなくなった車
引取りにもお伺いします
お任せください。買取いたします!
＜車検証をお手元にご準備してお電話ください!＞
☎0985-62-3939 株式会社 久保田オートパーツ
宮崎市細江字板川4231番 生目神社より西へ5km