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。









この
いつ
暮ら

まちなら、
までも安心して
せます。

「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。

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。











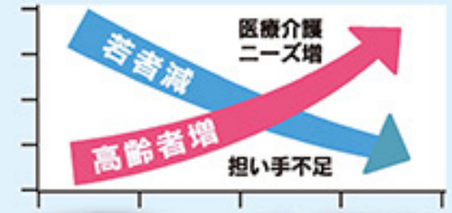




2016年のB町

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。





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/敬老パスカ ……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。

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。



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？

*本誌に掲載している内容は平成29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賄えるため、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



ぐるみんスクール

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

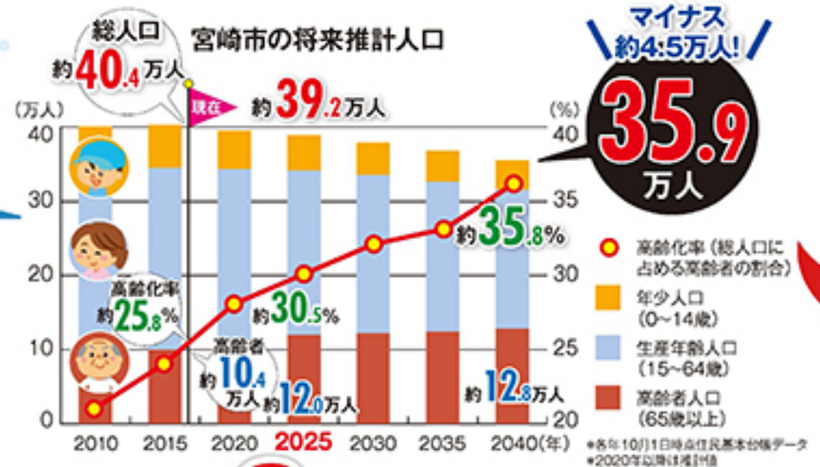
1時間目	住まい	14ページ
2時間目	介護予防	26ページ
3時間目	生活支援	40ページ
4時間目	介護	68ページ
5時間目	医療	78ページ
6時間目	医療介護連携	84ページ
7時間目	認知症	88ページ
ホームルーム	できることから、ぐるみん始めよう！	



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。

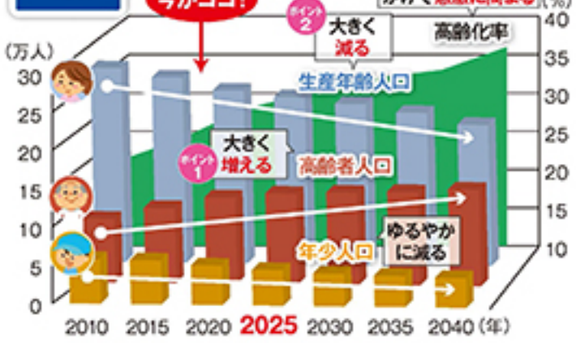
宮崎市の将来推計人口



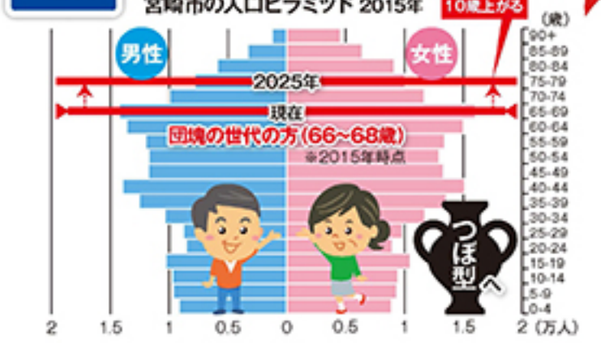
*各年10月1日時点住民基本台帳データ
*2020年以降は推計値

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



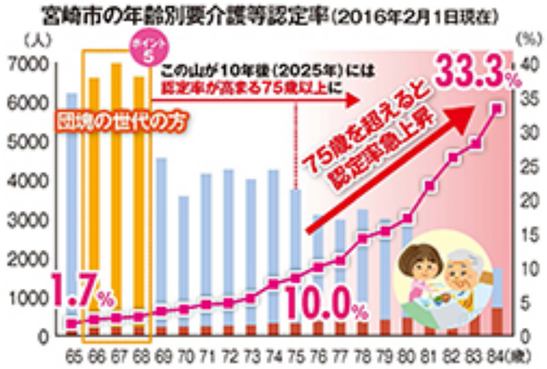
「少子高齢化」と「団塊の世代の方の後期高齢到達」

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

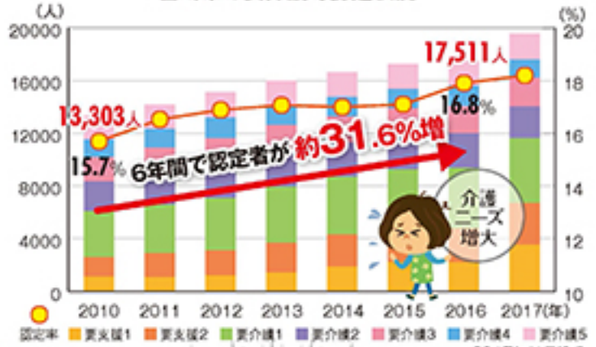
宮崎市の年齢別要介護等認定率（2016年2月1日現在）



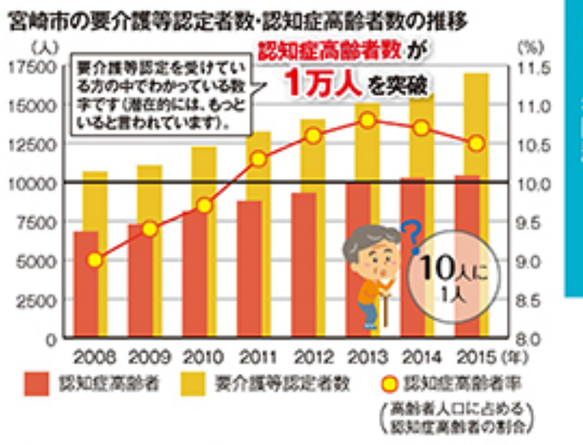
*各年齢ごとに、介護保険の要介護等認定を受けている方の人数と割合を示しています。

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



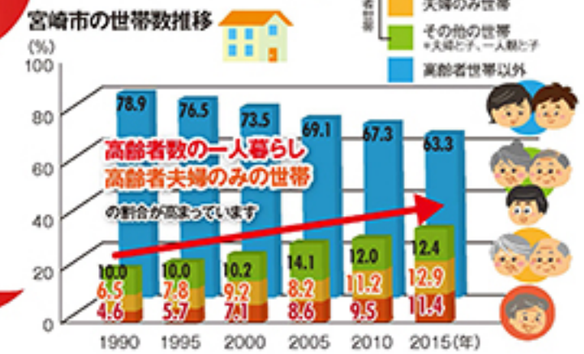
*2017年は見込み



人口構成の急激な変化で、様々な問題が起こると言われています



一人暮らし、高齢者のみの世帯も増えています

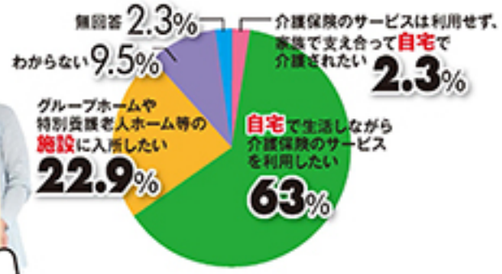


その一方 市民のニーズは…

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





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

	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%

宮崎市観光イメージキャラクター
ミッシちゃん

小戸
ニシタチなどの繁華街と閑静な住宅地が混在する地域です

2010年	2025年	2040年
100	132	142
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
100	129	144
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
100	151	184
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
100	145	153
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
100	141	168
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
100	123	108
100	80	68

2025年の高齢化率 37.67%

穂
みんなが安心助け合う福祉のまちです

2010年	2025年	2040年
100	139	160
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
100	130	118
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
100	137	151
100	90	76

2025年の高齢化率 29.86%

生目台
子育てから看取りまで安心して暮らせる高台の地域です

2010年	2025年	2040年
100	258	288
100	84	76

2025年の高齢化率 28.92%

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。

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
100	135	139
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
100	132	123
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
100	102	83
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
100	172	150
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謳った歴史と農業と産業のまちです

2010年	2025年	2040年
100	139	134
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
100	152	165
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
100	140	129
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
100	140	165
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
100	118	100
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
100	142	157
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
100	165	196
100	90	78

2025年の高齢化率 26.31%

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！



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！





1時間目

住まい

快適な住環境を整えよう

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「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！



みなさんの住まいは暮らしやすいですか？

中央東・桜北地区地域包括支援センター
宮里綾乃さん

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。

こんな住環境なら安心で暮らしやすい！

空き家が適切に管理され、活用されている。
チェック→21ページへ

自宅以外の高齢者向け入居施設の違いがわかり、ニーズに合わせて選ぶことができる。
チェック→18ページへ

車いすや歩行器など体の状態にあわせて福祉用具を活用している。
チェック→17ページへ

段差の解消や手すりの設置など、バリアフリー化された住みやすい家がある。
チェック→16ページへ

集会所や商店・飲食店などに、スロープや車いす用トイレが設置されている。

チェック
市では民間施設のバリアフリー化を支援する補助制度を設けています。
詳しくは**建築指導課**へ
☎0985-21-1813

近くにごみ集積所があり、ごみが出しやすく、きれいな環境が保たれている。

チェック
ごみ集積所は、地域の話し合いで移動や変更ができます。相談は**環境業務課**へ
☎0985-21-1762

チェック
路肩や路面が崩れていたり、ガードレールやミラーの破損など道路の困りごとは、**道路維持課**まで
☎0985-21-1802

道路が、安全に使いやすく保たれている

いつまでもこのまちで暮らしたいね！

掲示板

こんな課題ありませんか？

- □ 高齢者にとって住みやすい住宅の整備が必要
- □ 人が減って空き家が増えている
- □ マンションやアパートに住む人がどんな人かわからない
- □ 高齢者向けの入居施設の違いがわからない

地域・行政、みんなで解決していきましょう！

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



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。



清武地区地域包括支援センター
宮島多恵子さん

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



吉開光子さんは夜間、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



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

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！



ぐるみん応援隊
村上 清子さん・茂雄さん

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



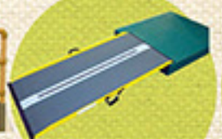

車いす・車いす付属品


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？

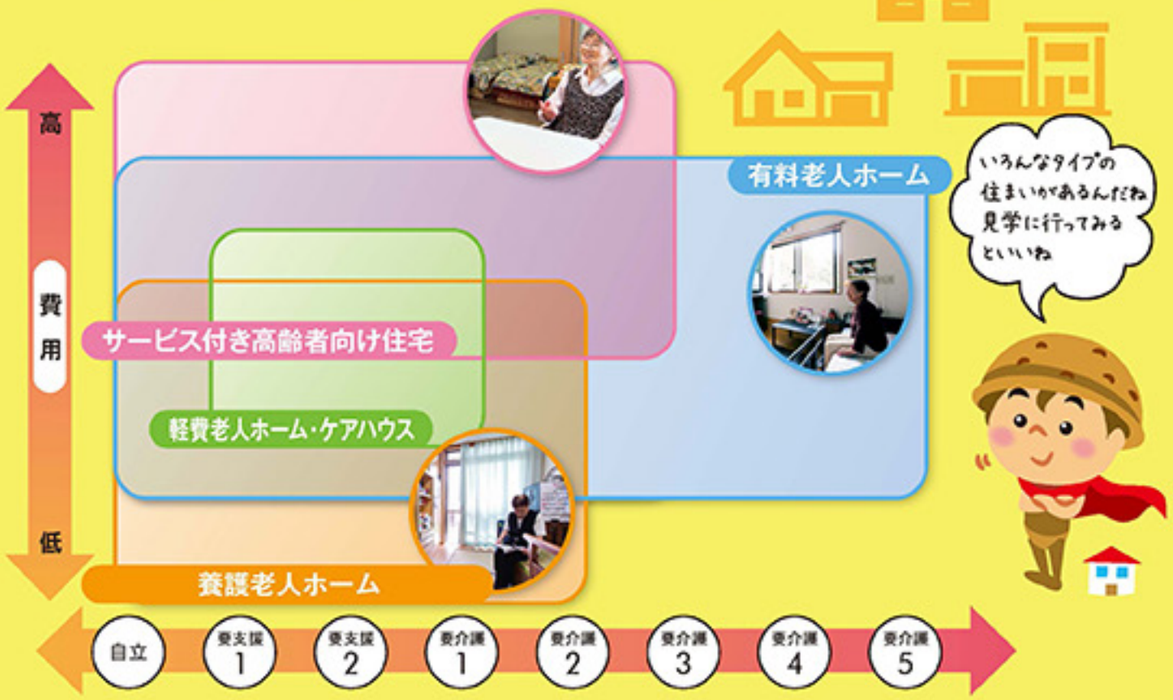
貸与・購入費の9割（一定以上所得のある方は8割）が支給されます。購入の上限は同一年度で10万円です。

＊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



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。

利用者 三浦 朗さん・君子さん

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。





自治公民館長
竹村義政さん

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ね！

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
都司友里さん

緊急特番！2025年に向かって 今、宮崎市は！




















もうひとつ、地域の中で困りごとが増えるという話をしましたが、お互いに暮らしを支え合う 生活支援 の視点が大切です


たとえばこんな困りごと
草取りができない
ごみ出しを手伝ってほしい
掃除がたいへん
高いところの電球交換が…
買い物に困ってる
話し相手がほしい


そういえば お隣さんも最近庭が荒れてるなあ


介護の担い手が足りなくなってきますから、専門職の方にはより専門的なサービスを担ってもらい、掃除や洗濯などの支援は新しい担い手を発掘していこうと思います


この部分にぜひ、地域の皆さんのお力をお借りしたいのです!!!
私うのことかしら!?


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


皆さん、すばらしい取り組みですね 他の地域でも独自の取り組みが増えていくといいですね


今お話しした 介護予防 と 生活支援 を地域の中で展開していくために、『介護予防・日常生活支援総合事業』が新しくスタートします
バババッ!
詳しくは58ページ
平成29年4月より 介護予防 日常生活支援総合事業 スタート


ぐるみん宮崎
見てね!
地域包括ケアシステムについての情報は、こちらの情報誌『ぐるみん宮崎』に詳しく紹介しています!


市民みんなで手を取り合って、まちぐるみ、人ぐるみ、地域ぐるみで支え合い、安心して暮らせる宮崎市をつくりましょう!
ぜひ、あなたのチカラを貸してください!!


準備を整えておけば、2025年問題は決して恐れることではないんですね 本日はありがとうございました
ズバリ! はじめましょう!


じいちゃーん、こんな本が届いたよー
ご近所づきあいはこれまでもやってきたけど、これからますます大事になるなー
今度、地区のみんなで話してみようかね 自分のためにもなるからね
今、TVで言ってたことが全部のってるぞ
ぐるみん宮崎

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



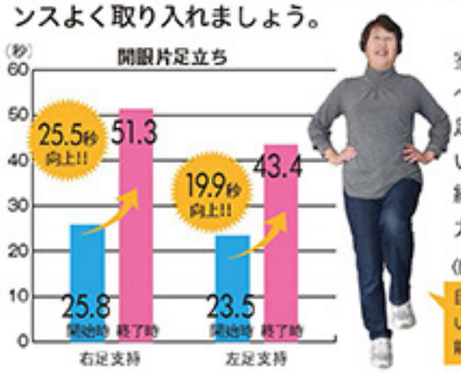
なるべく要介護状態とならずに、いつまでも自立した生活を送るため、介護予防への取り組みが重要です。介護予防は、心身の健康の改善・維持はもちろん、社会参加や生きがい活動なども含め、生活の質を高めることにつながります。「心身機能の改善」「日常生活の活動を高める」「家庭や社会への参加」のそれぞれの要素をバランスよく取り入れましょう。

Check!



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



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。

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



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…



斉藤拓子さん(65歳)

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



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…



仙波逢郎さん(84歳)

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



自転車で転倒して大腿骨を折り、救急車で運ばれました…



伊藤クニ子さん(85歳)

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

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。

宮崎

みんなで楽しく介護予防！

いきいき健幸体操





男性、女性、初心者…誰でも気軽に取り組めます



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！

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

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



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。



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。



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。



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。



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。



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。



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。



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。



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!!



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。



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。



会長の太田哲雄さん

雁ヶ音地区ラジオ体操会 ぐるみん活動

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

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。


グループホームからの移動もみんなで協力しながら



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 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



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暁彦さん


老若男女が一堂に会してのラジオ体操

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

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。

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


清武支所で行われているトレーニング



スタッフの楢口聖治さん、楠嶋真香さん

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3～6km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	紙　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　歓館館	佐土原町
B&G海洋センタープール	田野町
運動広場	
紙園運動広場	紙　園
ストリートスポーツ広場	紙　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
蓑野運動広場	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。

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



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

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



バスケットビンゴ



軽ケット



インドアペタンク

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



仲間と輪を競いながら、健康増進が図られる(住吉スポーツクラブ)



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)



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)



よし来いッ!

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、ファミリーリンバケア、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
穂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



おしゃましました！

ふれあいサロン あつまろかい

思わぬミスも交流が深まるチャンス

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



歩いて行ける場所なので運動にもなっていいね。家で一人の方にぜひ参加してほしい



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

参加者
湯地佐代子さん

男性中心の仲間づくり

ちょいわるクラブ

ぐるみん活動

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

サロンdeびーすけ

ぐるみん活動

学生と高齢者の交流で互いに元気をもらっています





交流を深める公立大の学生と地区の高齢者の皆さん

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

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

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

介護予防アドバイザー

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




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

ぐるみん活動

リハビリ専門職のアドバイス

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 → 状態を個人別にデータ化 → 健康体操 → 最終日には結果発表と表彰状

ぐるみん活動

作業療法士が無料出張

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

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。



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



こうやって楽しんでいます

血圧測定 → 頸の体操 → 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

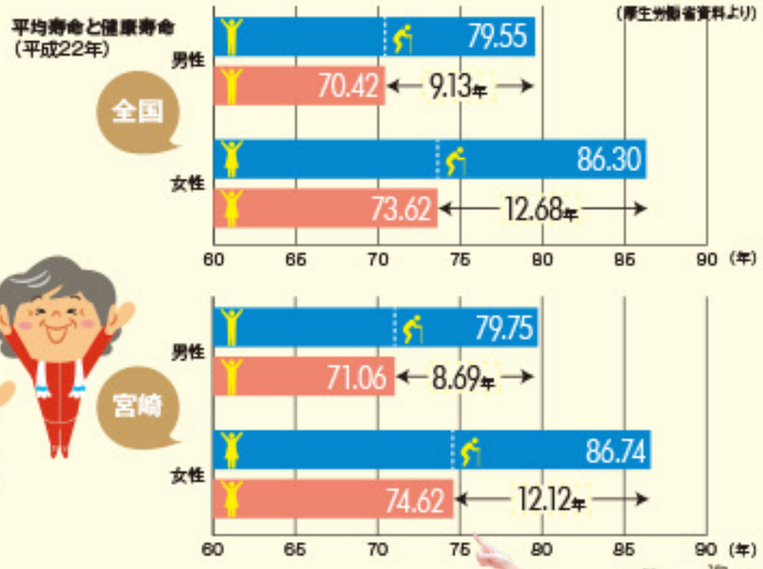
健康寿命をのばそう！いつまでも元気に！

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

得意なことでお手伝い

生きがい活動 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」



会長の西野 宏さん

張りきりすぎず楽しくやることが大事



ときには雑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!（チェック）



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



困りごとCASE 1
庭掃除がたいへんになってきちゃって



困りごとCASE 2
一人暮らしで、話し相手がほしいなあ





困りごとCASE 3
電灯の交換ができなくって…



困りごとCASE 4
誰かごみ出し手伝ってくれないかしら

どんな支援をしてもらいたいですか？	項目	どんな支援ができそうですか？
197	話し相手	235
125	ごみ出し	137
287	庭木の剪定	23
137	電球交換	94
185	掃除	134
264	草取り	154
182	買い物	186

「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	宮崎市大字蓮生野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	宮崎市古村町江田原甲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 ☎0985-71-4593	
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

きれいになると、こっちもうれしいな

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



笑うのがイチバンやね!

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。

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!



ぐるみん活動（イイね!） 利用できます 募集しています

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。



プロ並みの丁寧な仕事が喜ばれています

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

利用できます

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

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
佐土原：毎月第4木曜日の月1回
高　岡：奇数月の第2木曜日
田　野：偶数月の第2木曜日
清　武：奇数月の第1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。

安心してまかせられます！



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？



房子さん(68)

Q.ご近所同士の支え合いがありますか？



あきらじいちゃん(84)

ぐるみん活動

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

お買いものって大事だね

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。



この日はパンの移動販売がやってきた


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わせて、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





シルバー人材センター会員の小森園千草さん

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

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）





小松台地区のお助けマン活動（43ページで紹介）

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。

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

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

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

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

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



一番身近な相談役

民生委員・児童委員

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

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。



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



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。



民生委員・児童委員の
中野勇介さん

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

私たちは民生委員の
アシスタント的存在
地域の情報が耳に入れば
民生委員にすぐに伝えます



福祉協力員 谷中洋子さん

問い合わせ
宮崎市社会福祉協議会
☎0985-52-5131

地域の見守りマニュアル
イイね！ぐるみん活動

「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

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) TEL 24-1411

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

ぐるみん活動（イイね！）　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

きれいになると、自分も気持ちいい！



掃除

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



ぐるみん活動（イクてよ！）　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



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



緊急時に役に立つ「安心カード」

Topic

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。

まち推から一歩さらにステップアップ

ぐるみん活動（イクてよ！）　まち推から発展

利用できます　募集しています

地区社協、まち推、NPO法人、三つ巴で地域力アップ

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



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。





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。





水花・青島地区地域包括支援センター
松元貴代子さん

問い合わせ　長寿支援課☎0985-21-1773

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!



バスに乗る際にカードをかざします。



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。



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



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



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
宮崎市和江字板川4231番 生目神社より西へ5km

防ごう！高齢者虐待

高齢者に対する虐待が社会問題となっています。なかでも介護に疲れた家族による虐待は、双方にとって不幸なこと。地域ぐるみで、介護する側も支えながら虐待を未然に防ぎましょう！

→76ページに関連記事

出前講座
高齢者虐待への対応について



虐待は大きく5つに分けられます！

身体的虐待
暴力によって身体に傷や痛みを与えたり、外部との接触を意図的に遮断すること

心理的虐待
威圧的な態度で脅しや侮辱を与えたり、精神的な苦痛を与えること

経済的虐待
必要な金銭を渡さなかったり、預貯金や年金を本人の合意なしに使ったりすること

性的虐待
本人をはずかしめる性的な行為をしたり、わいせつな行為を強要すること

ネグレクト
世話や介護を放棄・放任し、身体的・精神的状態を悪化させること

<<< こんなサインありませんか？>>>

- ☑ 体に頻繁に傷やあざがある
  →「**身体的虐待**」の可能性



- ☑ 無気力な表情、急な体重の減少
  →「**心理的虐待**」の可能性



- ☑ 髪や衣服が汚れている
  →「**ネグレクト**」の可能性



- ☑ 食べるものに困っている、通帳がない
  →「**経済的虐待**」の可能性



- ☑ 生殖器などの傷や出血、人目を避けたがる
  →「**性的虐待**」の可能性





問い合わせ　長寿支援課☎0985-21-1773

悪質商法や還付金詐欺に気をつけて！

出前講座
賢い消費者になるために！

自分はだまされないと思っていませんか？消費生活センターへの相談のうち、約半数が60歳以上の方からの相談です。

誘導する電話には従わない！

市役所が還付金を支払うために、ATMでの操作をお願いすることは絶対にありません。



飛び込み勧誘は禁止です！

頼んでもいないのに、家を訪ねて買取り勧誘することは「訪問買取り・訪問購入」では違法です。



うまい話には裏がある！

話を信用してお金を振り込んだのに、その後、連絡が取れなくなる金融商品や権利取引の被害が拡大しています。



「無料」に気を付けよう！

「無料サービス」「無料招待」「無料で閲覧」など「無料」であることを強調して勧誘し、商品やサービスを契約させます。



問い合わせ　宮崎市消費生活センター ☎0985-21-1755（相談専用）

自治会の助け合いで暮らしやすく

現在、宮崎市内には約740の自治会があり、まちづくりのためにさまざまな活動を行っています。自治会が持つ「つながり」や「助け合い」が、地域の暮らしの向上に役立っています。

自治会は、地域住民の自主的な意思に基づき、地域を快適で住みよくするために結成された任意の団体で、コミュニティづくりの中心となる組織です。住みよく快適なまちづくりのためにさまざまな活動を通じて、地域の課題解決に取り組んでいます。

地域を元気にする自治会の活動



「きずな社会づくり条例（通称）」

～宮崎市自治会及び地域まちづくり推進委員会の活動の活性化に関する条例～



この条例は、住民生活に最も身近で地域に密着した活動に取り組む「自治会」と、地域課題の解決に向けた実践的な活動を行う「地域まちづくり推進委員会」の活動の活性化を図り、市民、自治会、地域まちづくり推進委員会、事業者及び市が一体となって住み良いまちづくりに取り組むものです。条例では、市民の皆さんが自治会加入に努めることなどが定められています。



お問い合わせ
地域コミュニティ課 ☎0985-21-1714







ボランティアを通して、
世代間交流も図れる

下村地区自治会

下村地区には260戸830名が居住。地区内に中学生男女で構成する団体「ボランティア華」を設立しています。構成員は毎年変わりますが、平均して約20名が所属。活動のひとつである資源ごみ回収は、ふれあい推進員と中学生メンバーが交代で5、6名参加して、偶数月の第3日曜日の朝に行っています。現在、高齢者宅13世帯が利用し、「車がない家もあるので助かります」と声が寄せられています。活動を通して、世代間の交流も進んでいます。

こんな活動で地域を支えています!

「ありがとうと笑顔で応えてもらえた時に、やりがいを感じます」

助け合うことで
自治会の加入もスムーズに

希望ヶ丘自治会

希望ヶ丘自治会には、元気な高齢者が高齢者を助ける会「お助け会」があります。会員は70代から80代、約10名が所属。一人暮らしや人手が足りなくて困っている高齢者を中心に、要請があれば下水道工事や庭木の剪定、草むしりなどあらゆることに対応。剪定などの道具は自治会で購入しています。発足当初は無料でしたが、今は1回につき1000円で請け負っています。お助け会の活動は、自治会の会員に大変喜ばれています。

自治会の会員同士が協力することで、地域内の信頼関係が生まれる







ぐるみん(イイね!)活動 自治会単位での支え合い

地域ぐるみの支え合いは

自治会がカギ!

市の自治会加入率は現在56%(平成28年)。10年前と比べると下がってきていますが、地域ぐるみの支え合いを通して自治会に注目が高まっている地域も少なくありません。ここでは4つの自治会の取り組みを紹介します。





台風後の、ちょっとした家の修理にも対応



ありがとう券を発行し
利用しやすい関係に

新地橋自治会

自治会のなかにボランティアを行う「四季の会」を立ち上げ、地域の人達の「ちょっと困っている」という依頼を解決しています。四季の会の会員は約12名。仕事を依頼する際には、現金ではなく自治会が発行する「ありがとう券」(5枚1000円)を利用するため、会員も気軽に頼めると好評です。庭木の剪定、台風後のちょっとした家の補修、電灯交換、エアコンのフィルター掃除など、可能な限りの要望に対応しています。

ボランティア部会を中心に
地域の環境を保全

寺ノ下自治会

一人暮らしの高齢者世帯が植木の剪定に困っているのを聞き、地域の困りごとを解決するためにボランティア部会を平成25年に設立。現在、11名が登録しています。部会を立ち上げたことで、地域のなかで藪になっているところが減ったほか、溝の詰まりの解消などもしているため、会員から助かっているという声が多く寄せられています。また、包丁研ぎも年3回ほど実施。ボランティア部会の活躍で、自治会の入会も促進されています。







生活支援のおさらいPOINT!

- ニーズに沿った多様なサービス
- 地域のきずなの強化
- 地域で孤立しない見守り支援
- 虐待、消費者被害を予防する権利擁護



住吉地区地域包括支援センター
藤崎宗禎美さん

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！



ちょっと
その前に…ここまでをおさらいしてみましょう！

2025年



すると

こんなことが起きる可能性が…



だから

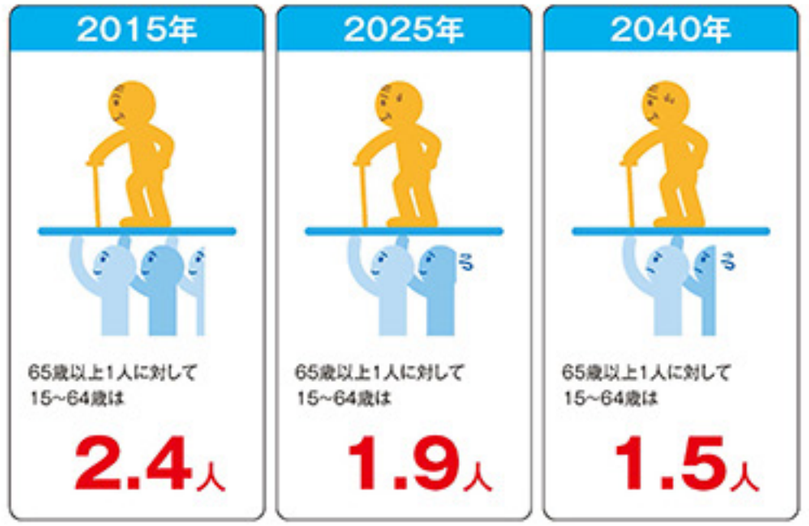


いつまでも住み慣れたまちで
地域ぐるみの支え合い ぐるみん宮崎 地域包括ケアシステム が必要



もう少し具体的に見てみると…

1人の高齢者（65歳以上）を何人で支えてる？



支える側と支えられる側のバランスを少しでも保つには
2つの手しかない！

その①

介護予防の効果を高め、支えられる側にもなるべく長く元気でいてもらう。

その②

限られた人材を有効に活用し、支える側のパワーをアップする。

高齢化に伴う**ニーズの増大** ＋ 少子高齢化による**担い手の不足**

この苦境に立ち向かうには



これまで以上に介護予防を強化 × 専門職以外の担い手確保

とっても大切!!

そこで

介護予防 と **生活支援** を **一体的に** 提供する

『介護予防・日常生活支援総合事業』

（通称：新しい総合事業）

による新しいサービスが始まるのです！

新しい総合事業は、平成29年4月までに
全国のすべての市町村で実施されることになっています。

問い合わせ　長寿支援課 ☎0985-21-1773





「新しい総合事業」ってどんな事業なの?

今までの介護保険制度の一部が変わります

ココがポイント

■要支援の方が利用する訪問介護（ホームヘルプ）・通所介護（デイサービス）が全国一律の介護予防給付から**市町村独自の「介護予防・生活支援サービス事業」**になります。

■一般介護予防事業は、**元気な方を含むすべての高齢者**が対象になります。

これまでの制度

要介護認定者	要支援認定者		虚弱な方	元気な方
訪問介護（ホームヘルプ） 通所介護（デイサービス） 訪問看護 など ※71~75ページ参照	介護予防訪問看護 介護予防通所リハビリ（デイケア） など	介護予防訪問介護（ホームヘルプ） 介護予防通所介護（デイサービス）	リハビリ専門職などによる教室 など	健康運動教室 など
介護給付	介護予防給付		二次予防事業	一次予防事業

ここは変わりません ―― ここが新しい総合事業に変わります

平成29年4月から移行

これからの制度

要介護認定者	要支援認定者	要支援認定者+介護予防・生活支援サービス事業対象者※	全ての高齢者
訪問介護（ホームヘルプ） 通所介護（デイサービス） 訪問看護 など ※71~75ページ参照	介護予防訪問看護 介護予防通所リハビリ（デイケア） など	訪問型サービス / 通所型サービス 新しい総合事業 これまでと同等のサービス ココが新しい！多様なサービス 短期集中サービス 介護事業所等の基準を緩和 住民主体のサービス	健康運動教室 地域の通いの場 など
介護給付	介護予防給付	介護予防・生活支援サービス事業	一般介護予防事業
		全ての高齢者が対象になります	

※基本チェックリスト（62ページ）で支援が必要とされた方



多様なサービスってなぁに?

「担い手の不足」と「一人一人の生きがいづくり＝介護予防」同時に取り組む仕組みです

ココがポイント

■これまでの介護予防給付ではできなかった、専門職ではない人で担えるサービス等ができることで、**支援の人材が増えます。**

■専門職である介護人材が、**身体介護を中心とした中重度のケア**に集中できます。

■**生活に支援を必要とする方が、いつまでも住み慣れた地域で暮らせる仕組み**を構築します。



高齢者が増え介護ニーズが増大すると、同じ数のホームヘルパーで担えるサービスには限界がありますよね



木曽地区地域包括支援センター 綿沼佳代さん

ギャップをどう埋める!?

2025年、宮崎県の介護人材は **4324人不足する!**（平成27年 厚生労働省発表）

- 専門職以外の人が担うサービス
- 住民同士、ボランティアなどが行う支援

元気な高齢者の力が期待されています!



「新しい総合事業」はこれから第一歩をふみだします

多様なサービスではこのようなことに取り組めます

資格などの基準が緩和されたサービス



短期集中で予防に取り組むサービス



住民の皆さんやボランティアなどが中心となって行う助け合いや通いの場



市町村独自のサービスになることで、サービスを提供する人の基準（資格等）を緩和したり、地域住民が中心となって行う生活支援活動へのサポートを行うことができるようになります。

宮崎市では全ての多様なサービスを平成29年4月からはじめるのではなく、住民の皆さんや関係する団体などと一緒に考えながら、準備ができたサービスから取り組んでいきます。

新しいサービスといってもイチから作るものだけではなく、今、地域の中にある団体や教室なども積極的に活用していきます



小戸・橘地区地域包括支援センター
秋月紗由里さん

新しい総合事業はどうやって利用するの？

新しい総合事業を利用するには、要支援認定を受ける（70ページで紹介）ほか、基本チェックリストを利用する方法があります。
まずは、地域包括支援センターや市役所に相談してください。



65歳以上の方

まずは地域包括支援センターや市役所で相談します

ココが新しい！



要介護（要支援）認定※または基本チェックリストを受けます

※70ページへ

- 要介護1～5の方 → 介護サービス →71ページへ
- 要支援1・2の方 → 地域包括支援センター等が介護予防ケアマネジメントを実施 → 介護予防サービス →71ページへ
- 介護予防・生活支援サービス事業対象者 → 介護予防・生活支援サービス事業
- 自立した生活が送れる方 → 一般介護予防事業



基本チェックリストとは？

25の質問事項で、日常生活に必要な機能が低下していないかを調べます。介護予防・生活支援サービス事業のみを希望する場合には、基本チェックリストによる判定で、サービスを利用することもできます。



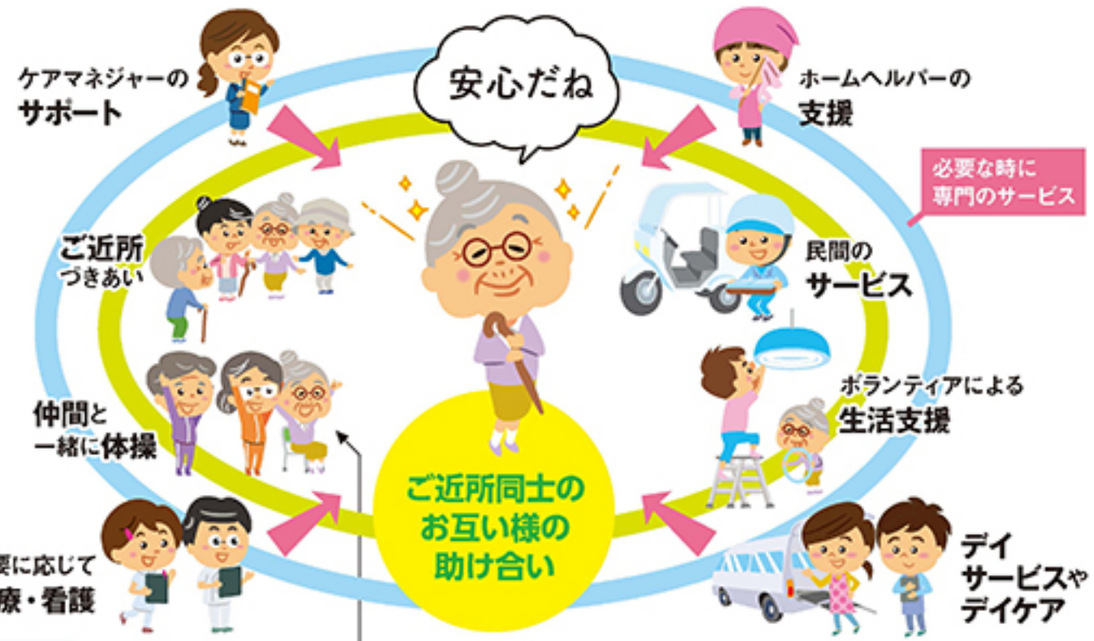
これからの介護予防・生活支援には皆さんの力が大切です

介護保険制度によって、介護や支援の必要な方に専門のサービスを届けられるようになった半面、地域とのつながりは薄れてしまってはいないでしょうか？これからの介護予防・生活支援は、地域とのつながりを保ちながら、みんなで支える仕組みづくりを目指します。

これまでは…



これからは…多様な人材、地域の支え



ココがポイント！

一般介護予防事業

65歳以上の全ての方を対象に展開します

■身近な場所に**通いの場**（運動教室、サロン、サークル等）をつくるための支援をします。
■体操などの**運動**を行う機会を設けます。
■お体の状態に関係なく、誰でも参加でき、**顔の見える関係**づくりができるための事業を展開します。



専門職、地域住民、ボランティアなどさまざまな人材によるサポートがあれば、介護や支援が必要になっても、地域社会の中で暮らしていけますね！



木花・青島地区
地域包括支援センター 田村栄子さん

生活支援コーディネーター・協議体を設置します

支援が必要な方が、住み慣れた地域で暮らし続けていくためには、多様な担い手による多様なサービスが必要になることはお話ししました。まずはサービスにつながりそうな地域資源を掘り起こす必要があります。さらに、さまざまなサービスをつなぎ、組み合わせ、展開していくためのコーディネーターが必要となります。

そこで

生活支援コーディネーターの配置・協議体の設置

生活支援コーディネーターとは

住民主体の地域の支え合いの仕組みづくりを後押ししたり、関係者をつないだりする役割があります。



協議体とは



地域住民、生活支援コーディネーターのほか、サービスの提供主体となりうる団体等が参加し、情報共有や連携を行い、支え合い活動を創り出します。



市



第1層協議体（市全体）

- ○市内全域のサービス体制を整える
- ○団体・関係機関への周知・情報共有

市、市社会福祉協議会、自治会連合会、民生委員児童委員協議会、民間企業など



第1層（市全体）生活支援コーディネーター

調整・開催
参加・協力

連携
情報交換



第2層（各地域）生活支援コーディネーター

中央ブロック	中央東、中央西、小戸、椎
北ブロック	大宮、東大宮、住吉、北、佐土原
西ブロック	大淀、大塚、大塚台、生目台、小松台、生目、高岡
南ブロック	赤江、本郷、木花、青島、田野、清武



多様なサービス

調整・開催
参加・協力

連携
情報交換

連携
参加協力



情報提供
協議

第2層協議体（各地域）

- ○地域自治区ごとに設置
- ○地域自治区のニーズ把握、サービスの創出

自治会、民生委員・児童委員、地区社会福祉協議会、地域まちづくり推進委員会、地域包括支援センター、さんさんクラブ、介護サービス事業所、住民グループ、民間企業など

地域包括支援センター



- ○地域包括ケアシステムの推進
- ○地域ケア会議の開催（98ページ）

ぜひ皆さんの力を地域に貸してください！



募集しています

topic

活動団体をサポートする「生き活き地域活動応援事業」

宮崎市では、地域で高齢者のための生活支援活動を展開する団体に、準備経費や運営経費の補助を行っています。主なメンバーが60歳以上であり、高齢者の家事・買い物支援や健康確認・見守りなどを行うことを予定している団体が対象です。

第1層生活支援コーディネーター
竹之山 靖さん

一緒にがんばっていきましょう！



住吉地区地域包括支援センター
渡部昇三さん

私たちが各ブロックの第2層の生活支援コーディネーターです！

中央ブロック

地域の特性を生かして、自分らしく暮らせるサポートをします



担当地区　中央東、中央西、小戸、椎

問い合わせ ☎0985-29-5885

北ブロック

高齢者の困りごと解決のお手伝いをしていきます



担当地区　大宮、東大宮、住吉、北、佐土原

問い合わせ ☎0985-73-5088

西ブロック

いつまでも住みやすい地域の後押しをしていきます



担当地区　大淀、大塚、大塚台、生目台、小松台、生目、高岡

問い合わせ ☎0985-82-0533

南ブロック

各種団体と協力しながら、生活のサポートをしていきます



担当地区　赤江、本郷、木花、青島、田野、清武

問い合わせ ☎0985-85-8866

問い合わせ　長寿支援課 ☎0985-21-1773

ぐるみん活動（イイね！）

高齢者同士の支え合い、交流の拠点を始動！

平和が丘 いこいの里



平和が丘高齢者クラブ八総会は、生き活き地域活動応援事業を活用し、高齢者同士が支え合う場の拠点を作りました。グループホームの跡地を使って、ふれあいサロンなど集いの場のほか、高齢者の見守りや子育て支援、認知症カフェの運営支援等を行う予定です。「自治会や地区社協、まち推とも連携して、平和が丘を高齢者のユートピアにしたい」と松元道文会長は語ります。

平和が丘を高齢者のユートピアにしたい！



会長・松元道文さん

広告

宮崎カーフェリー

宮崎カーフェリー
4つの満足ポイントをチェック！

宮崎駅 ― 新神戸駅（地下鉄で2分）
宮崎駅 ― バスで13分
宮崎港 ― バスで10分 ― 三宮駅
宮崎港 ― 車で10分
宮崎IC ― 車で3分 ― 阪神高速京橋出入口
宮崎IC ― 神戸港（三宮）

満足ポイント1 港が便利
港までのアクセスがとってもラクチン♪

満足ポイント2 乗降に優しい施設


ターミナルと船内をつなぐ
人道橋エスカレーター
雨の心配もなく
乗り降りラクラク！



高齢者もお子様も
安心して
乗り降りできます。

船の旅を
もっと便利に！
もっと楽しく！



満60歳以上の方必見！
シルバー割引
満60歳以上で年齢を証明できる
公的書類を乗船当日の窓口で
提示いただくと
全等級1割引いたします。

満足ポイント3 客室バリエーション
アメニティも充実！









おひとりでもグループでも
ご利用目的に合わせて選べます♪

満足ポイント4 充実の設備
快適に
お過ごしいただける
空間づくり。









新神戸から西へ乗へ快適アクセス♪
実は新幹線が
便利なんです


運航ダイヤ
月～土 宮崎港 8:40発 ▶ 19:10発 神戸港（三宮）
日 宮崎港 8:40発 ▶ 18:00発 神戸港（三宮）
毎日 宮崎港 19:10発 ▶ 翌7:30着 神戸港（三宮）

宮崎カーフェリー株式会社
〒880-0805 宮崎県宮崎市港3丁目14番地
九州予約センター ☎0985-29-5566
関西予約センター ☎078-321-3030
www.miyazakicarferry.com

宮崎港のりば ☎0985-29-5566


神戸港のりば ☎078-321-3030


宮崎県の物流を担う「宮崎カーフェリー」



モーダルシフトの推進
海に囲まれた日本において、見直されなければならないのが海上輸送。大量輸送が可能な海運を利用することにより、トラック輸送に対してCO_2の排出量を1/3～1/5に削減することが可能になります。陸上のみの輸送形態から海運や鉄道を併用する輸送形態に移行することを「モーダルシフト」と呼びます。

県産品を県外へ
安心・安全に運びます！
トラックドライバー様にも
ゆっくり休んでいただけます。

宮崎カーフェリーではトラックドライバー様に配慮した専用設備を設けております。





※掲載の情報は平成28年10月現在のものです。ご利用の際はご確認くださいませ。

広告

2016年12月1日 新築移転いたしました

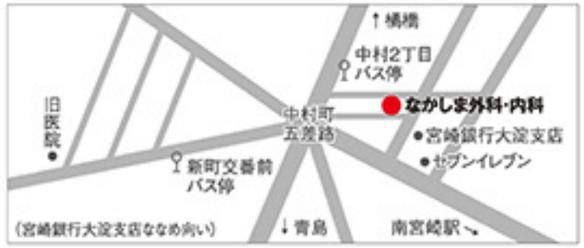
医療法人春光会
なかしま外科・内科



消化器外科・胃腸内科・内視鏡外科・内科
肛門外科・リハビリテーション科

胃カメラ ／ 大腸カメラ
カプセル内視鏡 ／ 3D腹腔鏡手術

年に一度はがん検診を受けましょう
- 宮崎市特定健康診査
- 胃がん検診
- 大腸がん検診
- 乳がん検診
- 前立腺がん検診
- 骨粗しょう症検診



宮崎市中村東2丁目4-8
☎（0985）52-6511

施設の見学もできますので、お気軽にご相談ください。

グループホーム 思い出つむぎ
東大宮4丁目20-3 tel:31-5008

グループホーム 雁ヶ音 / デイサービス 雁ヶ音
東大宮4丁目20-15 tel:61-8525

広告

「フェニックス・ハネムーン」
のオルゴールをオーダーメイド

ひむか双樹の会

音と思い出

おチビちゃんと
ジジババが
話しているような・・・

理屋の中で 忘れてきたものが
話しかけてくるような・・・



予約頒布中

【ひむか双樹の会】
毎月第３水曜日例会
食事会12時～13時15分
講演会13時30分～15時
宮崎観光ホテル東館
13階銀河
【お問合せ】
ひむか双樹の会
音と思い出企画室
Tel. 0985-29-5611
Fax. 0985-26-3977
宮崎市田代町263

広告

電池交換からリフォームまで

あなたのお困りごとを何でも解決します!!

- ハウスクリーニング
- 水廻りサービス
- エアコンクリーニング
- 害虫サービス
- ... その他



お困りごとベスト３（宮崎空港前店）
第1位 洗濯槽のクリーニング
第2位 不用品処理のお手伝い
第3位 遺品供養・お部屋の片づけ

Benry
TOTAL CONVENIENCE SERVICE
ベンリー宮崎空港前店



〒880-0911 宮崎県宮崎市大字田吉5518-1
フリーダイヤル
0120-203-588
※無料通話をご利用できない場合（通話料有料）0985-63-9388
ネットで検索 ベンリー宮崎

4時間目

介護

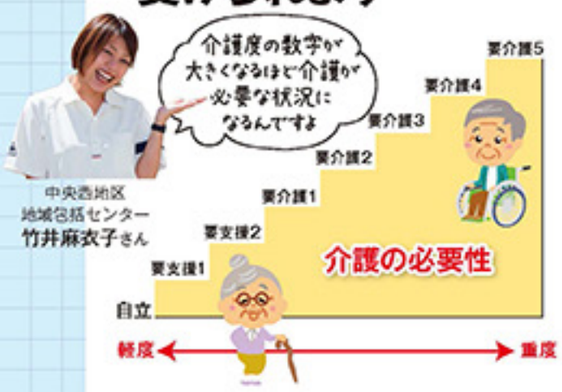
一人ひとりに合ったサービスで
自立した生活を応援

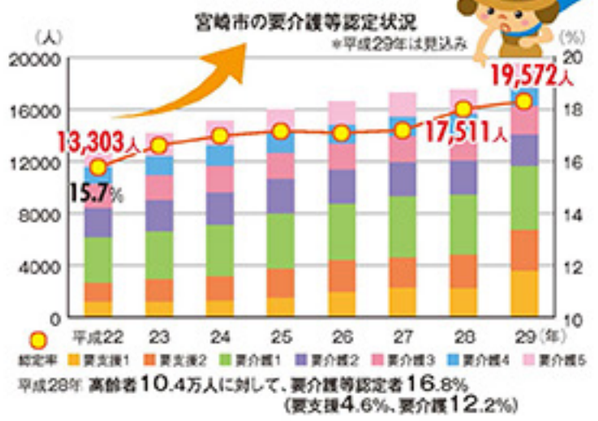
2025年の目標

- 住み慣れた地域で、自分に合ったサービスを選べる
- 質の高いサービスで、高齢者とその家族を社会全体で支える



要介護度に応じて介護サービスが受けられます





平成28年 高齢者10.4万人に対して、要介護等認定者16.8%
(要支援4.6%、要介護12.2%)

Check!

突撃！まちかどアンケート

介護保険制度を知っていますか？



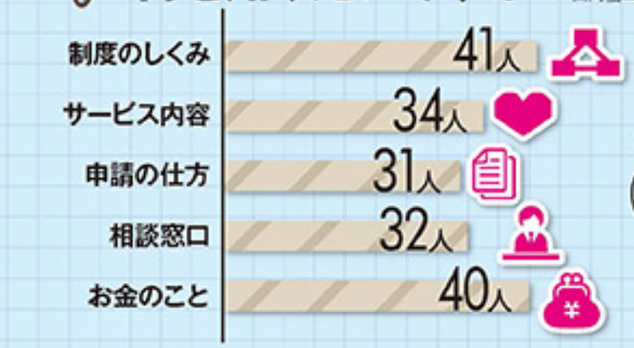
まちゆく人に、年代別にアンケートをとってみました。若い世代は知らない人が多いものの、60代以上の方の多くは制度のことを知っていらっしゃいました。制度開始から16年、だいぶ浸透してきたということでしょうか。



memo

しかし一方で、具体的なしくみや相談窓口がわからないという方も多いようです。一緒に、介護保険制度について学んでみましょう！

介護保険制度の何を知りたいですか？



memo

介護保険制度の理解度に関わらず、食事やウォーキング、生きがいづくりなど、なるべく介護が必要にならないよう心がけている人が多いようです。

まちのこえ



よくある問題

- 限度額めいっぱいサービスを受けたい
- 要介護度が軽くなり、限度額が下がって損した…
- 便利なサービスをいつまでも使い続けたい

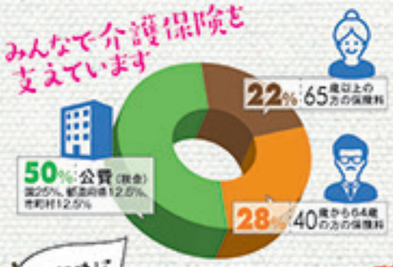
正しい考え方は77ページ



正しい介護の知識を身につけて、なるべく自立した生活ができるよう、学んでいきましょう！

橋南地区地域包括支援センター
佐藤純一郎さん

介護保険制度って何？



介護保険制度は、40歳以上の方が被保険者（加入者）となって保険料を負担し、介護が必要と認定されたときには、費用の一部（1割または2割）を支払って、介護サービス事業者からサービスを利用することができる制度です。サービスの利用には、要介護・要支援の認定を受ける必要があります。



佐土原地区地域包括支援センター
田中恵子さん

＼介護保険サービス申請の流れ／

はじめに

1 申請の手続きをする



市役所や各総合支所の担当窓口、地域包括支援センターで「要介護・要支援認定」の申請をします。申請は、本人のほか家族もできます。

2 訪問調査を受ける



要介護認定調査員が訪問し、心身の状態や日中の生活、家族、居住環境などについて聞き取り調査を行います。

3 介護認定審査会



医療・保健・福祉の専門家が審査。訪問調査の結果や特記事項、医師の意見書をもとに要介護状態等区分の判定が行われます。

4 認定通知が届く



「認定決定通知書」と認定結果などが記載された「介護保険被保険者証」が郵送されます。認定には有効期間があります。

5 ケアプランを作成する



「これからどのような生活を送りたいか」という目標を設定し、どんなサービスをどれぐらい使うかを計画します。

6 サービス利用開始

ケアプランにもとづいてサービスを利用開始します。原則としてサービスにかかった費用の1割または2割が利用者負担となります。



問い合わせ　介護保険課☎0985-21-1777

自宅を中心に受ける在宅サービスを利用する場合には、利用できる額に上限があります。

在宅サービスを利用する際には、要介護状態等区分別に、介護保険から供給される上限額（支給限度額）が下記のように決められています。上限を超えた時には超えた分の全額が利用者負担になります。



要介護状態等区分	支給限度額（1カ月）	利用者負担（1割負担の方）
要支援1	50,030円	5,003円
要支援2	104,730円	10,473円
要介護1	166,920円	16,692円
要介護2	196,160円	19,616円
要介護3	269,310円	26,931円
要介護4	308,060円	30,806円
要介護5	360,650円	36,065円

左記とは別枠のサービスの支給限度額

- ●居宅療養管理指導
  （医師/歯科医師…5,030円/月2回まで）
  （医療機関の薬剤師…5,530円/月2回まで）
  （薬局の薬剤師…5,030円/月4回まで）

介護保険制度ではこんなサービスが利用できます

賢く活用しよう

自宅に来てもらう

- ●訪問介護（ホームヘルプ）
- ●訪問リハビリテーション
- ●訪問入浴介護



- ●訪問看護
  疾患等を抱えている方について、看護師などが居宅を訪問して、療養上の世話や診療の補助を行います。
- ●居宅療養管理指導
  （※通院の困難な方が対象となります）
  医師、歯科医師、薬剤師、管理栄養士などが居宅を訪問し、療養上の管理や指導をします。

自宅から通う・泊まる



- ●通所介護（デイサービス）
- ●通所リハビリテーション（デイケア）
- ●短期入所
  生活介護・療養介護
  （ショートステイ）



施設に入所する

- ●介護老人福祉施設
  （特別養護老人ホーム）
- ●介護老人保健施設
- ●介護療養型医療施設
  長期療養中で常に医療管理下での介護が必要な方に、日常生活の介護、医療的なケアなどを提供します。



- ●特定施設入居者生活介護
  指定を受けた有料老人ホームや軽費老人ホームに入居している高齢者が必要な支援や機能訓練などが受けられます。

住み慣れた地域で受ける

- ●小規模多機能型居宅介護
- ●看護小規模多機能型居宅介護
- ●地域密着型通所介護
- ●認知症対応型通所介護
- ●認知症対応型共同生活介護（グループホーム）
- ●地域密着型介護老人福祉施設
- ●夜間対応型訪問介護
- ●定期巡回・随時対応型訪問介護看護

サービスの内容について、主なものを次ページ以降で紹介します。

★住宅改修、福祉用具貸与・購入については16、17ページをご覧ください。

在宅サービス

介護保険で利用できるサービスには、介護を受ける場所によってサービスが分けられています。なかでも、自分の家等で生活しながら、自宅に来てもらったり、自宅から通いながら利用できるのが在宅サービスです。

訪問介護（ホームヘルプ）

ホームヘルパーが自宅等を訪問し、入浴、排せつ、食事等の身体介護や、調理、洗濯などの生活援助を行います。

大塚地区地域包括支援センター
岩切綺子さん

自宅に来てもらえるから安心！







利用者の声

緒方敏子さん
不便なところに手を貸してもらうことで、娘がいない時でも安心して自宅で暮らせます。

訪問リハビリテーション

自宅等を訪問し、本人の状態を見ながら、心身機能の維持や回復を図ります。





利用者の声

黒井節子さんと**息子の秀一**さん
リハビリのおかげで自分で立ち上がり、歩けるようになっています。

訪問入浴介護

介護職員と看護職員が自宅等を訪問し、浴槽を提供して入浴介護を行います。





利用者の声

本山ユキエさん
足が悪いので、自宅で介助されながら入浴でき、会話しながら気持ちいい時間が持てます。



通所介護（デイサービス）

半日や1日、日帰りで施設に通い、入浴や食事の生活支援をはじめ、リハビリや機能改善のトレーニングを受けられます。



スタッフの声

作業療法士・**金子茂稔**さん
要介護認定された後の「まだまだこれから」を応援。通うことで介護度が軽くなる人も多いです。



スタッフの声

籾田尚美さん
何気ない会話で自宅での悩みを受け止めながら、リハビリを通して笑顔がある生活のお手伝いをしています。

通所リハビリテーション（デイケア）

個人の心身の状況や疾患に対する注意点をふまえながら、心身機能の改善を行い、何ができるかを探りつつ生活の質を向上させます。



短期入所生活介護・療養介護（ショートステイ）

できるだけ自宅で介護したいという家族の負担軽減などのため、短期的に入所し、食事や入浴などの支援を受ける施設。

利用者の声

大坪美智子さん
家族が仕事で県外に行く際に利用します。環境が変わることで気分も変わり安心して過ごせます。

くるみん活動

力を合わせていきまっしょ！ 田野の高齢者福祉事業所の集い「たこの会」





それぞれの取り組み紹介やグループワークを行う「たこフェス」

ヨコのつながりづくり

同じ町内で高齢者福祉に携わる者同士、顔の見える関係を作ろうと集った「たこの会」。研修や事例検討会などを通じ、さらに地域の皆さんにも輪を広げ、力を合わせてみんなで高齢者を見守っていきたいと意気込みます。

地域密着型サービス

高齢者が認知症や中重度の要介護状態になっても、できる限り住み慣れた自宅または地域で生活が継続できるように支援を行います。

小規模多機能型居宅介護

小規模な住宅型の施設で「通い」を中心に「訪問」「泊まり」などを組み合わせて、食事、入浴などの介護や支援が受けられます。



スタッフの声

樽松美幸さん
安全で安心して、けががないようにを一番に心掛けています。制限を感じず笑顔のある生活をしてもらっています。

利用者の声

髙妻 誠さん
毎日の通いと週1回の宿泊を利用。一人暮らしの不安な部分を補ってできるだけ自宅で生活しています。

認知症対応型共同生活介護（グループホーム）



認知症の高齢者が共同生活できる場で、家庭的な環境と地域住民との交流の下、食事、入浴などの介護や支援、機能訓練が受けられます。

定期巡回・随時対応型訪問介護看護



利用者の声

宮下辰海さん
1日に複数回巡回があり、随時血圧のことなど細かにアドバイスをもらえるため安心感があります。

日中・夜間を通じて、定期的な巡回と随時の通報により自宅等を訪問してもらい、入浴、排せつ、食事などの介護や日常生活上の緊急時の対応などが受けられます。

施設に入所しても自治会加入で地域とのきずな



横町地区夏祭りに施設で参加。かわいい子どもたちとのふれあいも。

グループホーム



班長を務めるスタッフの土器康貴さんと利用者。毎月、一人ずつに届く市の広報も喜ばれています

ぐるみん活動

イイね！ 施設入所者も自治会加入

入所者一人ひとりを1世帯とし、9人9世帯として横町地区の自治会に加入。職員が班長として自治会で活躍、入所者は地区の敬老会にも参加しています。施設と地域の情報交換・交流ができ、地域とのきずなが途絶えません。

施設サービス

施設サービスは、介護が中心か、治療やリハビリが中心か、どの程度医療上のケアが必要かによって入所する施設が違ってきます。専門家による介護や、緊急時にも安心できる対応など、多様なニーズに応えています。

介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）

要介護度が高く（原則、要介護3以上）、常に介護が必要で在宅生活が困難と認められた高齢者が入所する生活の場。暮らしを重視し、季節を感じる行事も提供しています。



利用者の声

時吉ナツ子さん
みんなで食事をするなど、大人数で過ごすので気が晴れますし、にぎやかに楽しく暮らしています。

介護老人保健施設

自宅等での自立した生活を目指して医学的な管理のもと日常生活の介護やリハビリを行います。



利用者の声

小松幸子さん
自宅に帰ったら、ホームヘルパーさんの助けを借りながら、自分なりの生活を送りたいとリハビリを頑張っています。

事業所を地域活動の場に



西畠 淑さん

サロンカーネーション



サロンカーネーション田代さん

事業所からは健康講習や健康体操の提供を行っています

ぐるみん活動

地域住民への場所の提供 イイね！

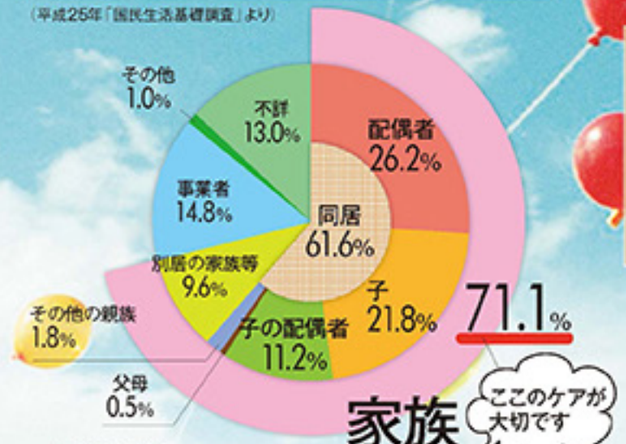
地域の人達が通いやすい場所にある事業所のデイルームを利用し、毎月1回茶話会や健康講習、健康運動などを行うサロンを開催。地域住民と利用者の交流の場にもなり、事業所の防災訓練に地域の方も参加するなど交流が深まっています。

家族のケアも大切です！

介護を受ける方とともに、介護を担う家族のケアも大切です。介護疲れの果ての虐待や無理心中など悲しい結果とならないよう、地域のみんなでサポートしていきましょう。

誰が介護をしているの？

（平成25年「国民生活基礎調査」より）



ここのケアが大切です

家族 71.1%

事業者 14.8% ＜ 71.1%

ケアが行き届かないと……

高齢者虐待の要因を調べてみると、夫、妻、息子、娘、嫁などあらゆる続柄で家族の「介護疲れ・介護ストレス」が大きな要因となっているようです。虐待を防ぐためにも、介護を担う家族の心身のケアは重要です。同じ悩みを持つ家族介護者同士の集まりや、息抜きの場づくりなど、周囲の支えが必要です。

Point 虐待を防ぐためには、早期に第三者が介入して、悪循環を止めることが大切。早めの通報、連絡、相談を心がけましょう（54ページ参照）



互いの悩みをわかりあえる場 家族介護者交流事業

参加できます





介護をしている方、介護経験のある方、介護に興味のある方が対象。アンケートなどをもとに、家族に寄り添った内容で地域包括支援センターごとに開催しています。情報収集はもちろん、同じ悩みを持つ人がいることで救われ、気持ちの共感・共有ができる場でもあります。

参加者の声

町田和子さん

知識がない時に、実践につながる話が聞けました。介護の当事者が集まるので、同じ悩みを持つ人がいて話が聞けるのもいいです。

男性介護者のケア ぐるみん活動

参加できます

イイね！

悩みを抱えこみがちな男性のケアを 男性介護者の集い

仕事との両立、家事の負担、相談相手がいないなど「男性介護者は孤立しがち」と家族介護者交流事業のなかで意見が出て、立ち上がったのがこの集い。お互いの介護の悩みを話せ、情報収集もできます。地域包括支援センターのスタッフも加わるため、介護のアドバイスも受けられます。



参加者の声

鈴木和洋さん

悩みを共有できることで気分が変わります。参加し続けることで、表情が明るくなっていく人が増えています。



問い合わせ　長寿支援課☎0985-21-1773

自立を目標に介護サービス利用 ケアプランで安心元気に

By ケアマネジャー

介護（予防）サービスを実際に利用開始する前に、サービスの内容を具体的に盛り込んだ、サービス計画（ケアプラン）の作成が必要となります。

Q 要介護認定されたらケアプランを作成すると言われましたが…

A ケアプランとは、利用するサービスの種類や回数の計画です。ケアマネジャーが、利用者の状態や環境を把握し、その思いを尊重しながら、目標を設定して本人の力を引き出せるサービスを検討します。





Q ケアマネジャーって？

A 幅広い知識を持った専門家です。利用にあたって、訪問調査をしたり、サービス提供事業者との調整や管理、必要に応じてサービスの見直し等を行います。

Q ケアプラン作成後に、本人の状態に変化があったときは？

A 介護を受ける方の身体の状況が変化した場合、その都度ケアプランは変更できます。そもそも本人の自立を支援するために作成しています。

Q ケアプランは自分では作成できないの？

A できますよ。その場合は作ったケアプランを市役所に提出します。





ご相談ください！

主任ケアマネジャー 佐藤朋子さん

目標をもって、必要なものを必要なだけ

皆さんに知ってほしい 介護保険制度の理念！

介護保険法（要約）

第1条
・要介護状態になっても、尊厳を保持して自立した生活を送れるよう介護サービスを給付する

第2条
・保険給付は悪化防止のために行われる
・利用者の状況に応じて利用者の選択による適切なサービスが給付される

第4条
・給付を受ける国民自らが介護予防や、心身の状態の維持改善に努める
・要介護状態になった場合でも、有する能力の維持向上に努める

○ 自立した生活を目指す！
✕ 便利なサービスをいつまでも使い続けたい
✕ 要介護度が軽くなり、限度額が下がって損した

○ 悪化を防ぐためにその人にあったものを選ぶ！
✕ 限度額いっぱいまでサービスを受けたい

国民には「介護予防」「維持改善・向上」の努力義務がある！

問い合わせ　介護保険課☎0985-21-1777

介護のおさらいPOINT！

- 介護保険の知識を正しく持とう
- 自立を目標にした効果的なケアプラン
- 必要な介護サービスを、必要な期間だけ利用して、自立をめざそう
- 家族介護者のケアにも目を向けよう

皆さんの正しい理解のもと温かいサービスを提供していきますね！



東大宮地区 地域包括支援センター 永田五十子さん

5時間目

今こそみんなで考えたい、超高齢社会と地域医療

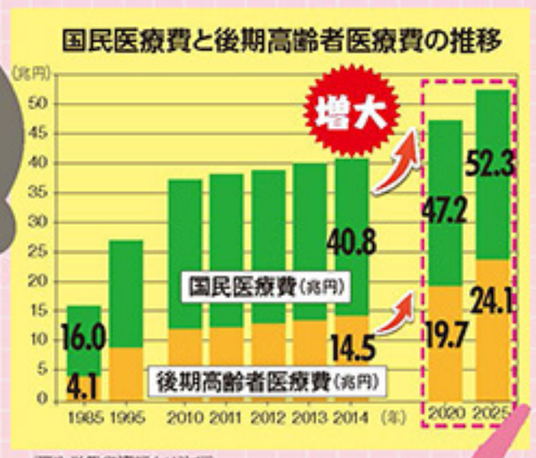
医療

2025年の目標

- ○在宅医療・在宅での看取りの体制が整っている
- ○質の高い持続可能な医療提供体制ができている



国民医療費と後期高齢者医療費の推移



(厚生労働省資料より改編)

2025年→高齢者増→医療パンク!?に ならないために

Check!

団塊の世代の方が75歳以上になる2025年には、医療分野でも深刻な状況が起きてきます。患者数は膨れ上がるため、財政は圧迫され保険料もますます高くなってきます。そうならないために医療の役割分担が進んでいますが、わたしたちも医療資源は有限であるという意識を持って、正しく活用する必要があります。



田野地区
地域包括支援センター
宮下亜寿香さん

インタビュー

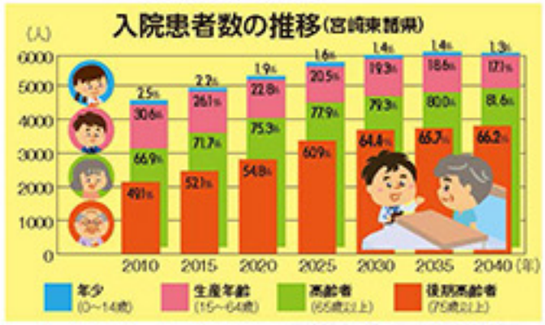


宮崎大学医学部教授
吉村 学さん

医療・介護の研修の場で地域医療の大切さを伝えている

医師も専門職も患者自身も家族も、みんなで取り組んでいこう 地域医療の仕組みづくり

2025年問題への取り組みの現状と課題について、地域医療に詳しい宮崎大学医学部教授で、宮崎市立田野病院の副院長も務める吉村学さんにお話を伺いました。



(参考データ)宮崎県地域医療構想

今後、高齢者人口が爆発的に増えていくと、これまでのように、一つの病院に長い間入院し続けることは難しくなります。病気になりはじめの「急性期」を過ぎたら自宅で療養を続け、悪化したら入院するという「ときどき病院、ときどき家」といった療養生活が増えます。限られた財源と人手の中で、みんなが意識を変えることが重要です。地域のクリニックの医師は「かかりつけ医(ホームドクター)」として住民の診察にあたっていますが、さらに踏み込んで在宅医療も担っていかなくてはなりません。

しかし地域によって医療の質に差があったり、若手医師が少ないため現役医師が疲弊しています。これからは核となる病院がタッグを組む仕組みづくり、訪問看護やショートステイ、通所施設などとの連携も必要です。

患者さんも一緒に、地域医療について学んでいただきたいですね。たとえば地域ごとに住民が集まって、まちの将来を考える。人まかせではなく一人ひとりがきちんと意見を出す。高齢者に注目が集まりがちですが、療養も看取りも実は年齢は関係ないんです。みんなが一緒になって、考える必要があります。

かかりつけ医(ホームドクター)を持とう



限られた医療資源をみんなで回していくために、病院の機能分化と「かかりつけ医」が重要になってきます。

一番身近な「かかりつけ医」は日頃から患者の健康状態を把握し、日常的な診療や健康上の相談に対応します。病状が悪化・急変すれば必要に応じて高度急性期や急性期の病院へつなぎ、回復期、慢性期を経て、ふたたび在宅での療養生活に戻ります。それぞれの分野が連携し、患者を見守る体制づくりが進められています。

こんな考えはダメ!

- ○いきなり大きな病院を受診する
- ○長期入院を希望する
- ○タクシー代わりに救急車を呼ぶ

限られた医療資源をみんなで大切に!



赤江地区
地域包括支援センター
坂本龍夫さん

安心して在宅生活が送れる 在宅医療



自宅や入居施設など、住み慣れた環境で診療や治療を受けられる在宅医療。医師や看護師、歯科医師、薬剤師などの訪問をうけながら、安心して療養生活が送れます。また、ケアマネジャー、ホームヘルパー、看護師など、さまざまな専門職が連携を図りながら、患者さんとその家族の在宅生活を支えます。

問い合わせ
保健医療課 ☎0985-29-4111

急変にも対応、だから安心
訪問診療



心の通う関係が在宅医療のキーワード。自宅だから笑顔も増える

在宅療養中の患者さんで通院が難しい場合、医師が自宅や入居施設を訪問して診察を行います。訪問診療は計画的・定期的に行われ、急な病状の変化には往診という形で対応します。診療とともに療養上の管理や指導も行い、医師を中心に、看護師、薬剤師、理学療法士など、さまざまな専門家が連携。必要に応じて、入院や病院での検査をすすめるので、安心して療養できます。



memo 「訪問診療」と「往診」はちがう！

訪問診療＝計画的・定期的に医師が自宅を訪問して診療を行うこと
往　診＝患者の希望や病状の急変などに対して、不定期に自宅を訪問して診療を行うこと

＊「訪問診療」を受けている患者さんが、予定日でない日に急変して医師に来てもらった場合は「往診」になります。

食事の楽しみは口腔ケアから
訪問歯科

歯のケアが大切なことはわかっているけれど、そこまで手が回らない…在宅療養で聞かれる悩みの一つです。そんなときこそ訪問歯科の出番。定期的な口腔内のチェックは、トラブルの早期発見や治療につながります。また誤嚥や感染症の予防にも効果的。ケアのアドバイスが受けられ、義歯や入れ歯の相談もできます。

ご家族の声
自宅で歯の治療が受けられるとは、ありがたい。大助かりです。



在宅療養の質を高めるためにも口腔ケアは重要

薬剤師の目線から療養をケア
訪問薬剤管理指導



薬を届けるとともに、管理指導を行う

医療機関や薬局に通院・来局が困難な方のために、医療機関や往診で処方された薬を薬剤師が届けて、薬の正しい飲み方の説明や、服用状況の確認、副作用チェックなどを行うシステムです。薬剤師が直接、本人と会うことで、薬剤師の目線から患者の状態を確認することができます。気になる症状があったときは、すぐに医師や看護師と連携して対応。より安心感が高まります。


いつ何錠を飲むかなど薬の管理をラクにする便利な「お薬カレンダー」。飲み忘れ防止にも役立つ

薬剤師の声
薬剤師の立場から対応することで、薬の副作用などにも早く気づくことができます。

いつも寄りそい生活を支援
訪問看護

医師と連携しての注射点滴や病状の経過観察、食事の管理、排せつケアなど幅広くサポート。必要に応じて理学療法士のリハビリ指導も可能です。定期的な訪問に加え、24時間365日の体制で緊急時にも看護師がかけつけます。在宅での看取りにも対応。在宅療養を希望する患者や家族にとって心強い存在です。

看護師の声
家はご本人のお城。お城の主が暮らしやすいよう、全面的にサポートします。



訪問看護師は、本人はもちろん家族にとっても頼れる存在

あなたは人生の最期をどこで迎えたいですか？

グラフ1 自宅と医療機関における死亡割合



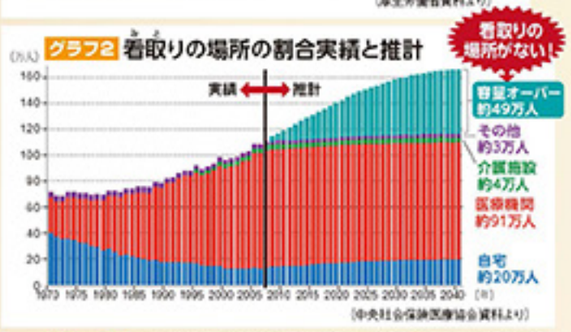
自宅で 最後まで療養したい／療養して必要になれば入院したい … **69.0%**

自宅で最期まで療養できると思いますか？

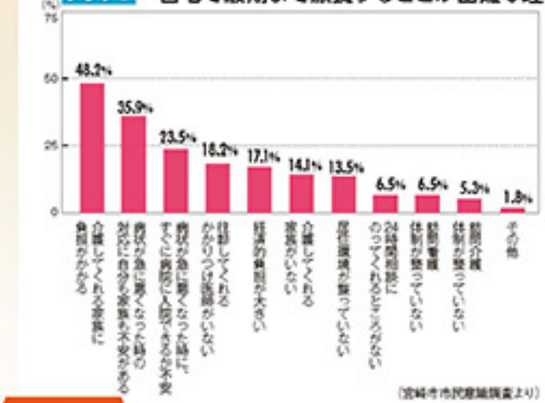
むずかしい……59.4%

これは宮崎市が平成25年に行った市民意識調査の一部です。人生の最期は自宅で迎えたいと思っているものの、自宅では無理だろうと感じている人が多いという結果でした。在宅医療や看取りの体制など、その不安を取り除く体制づくりが求められています。

グラフ2 看取(みと)りの場所の割合実績と推計



グラフ3 自宅で最期まで療養することが困難な理由



グラフ1より

昭和30年代までは約8割の方が自宅で亡くなっていましたが、昭和50年代には病院で亡くなる方が上回り、現在は7割以上の方が病院で最期を迎えています。

グラフ2より

医療機関、介護施設、自宅それぞれの死亡者割合がそのまま推移すると、2040年には全国で約49万人分の看取りの場所が不足する見込みです。

グラフ3より

「最期まで自宅で療養することは困難」と答えた市民の方に理由を聞くと、家族への負担、急変した時の対応の不安の声が多数ありました。

本郷地区
地域包括支援センター
岩田美緒さん

不安を解消し、「自宅で最期を迎えたい」という思いに応える体制づくりが必要です！

自宅で看取る

家庭の匂い、音、色に包まれた最期のとき

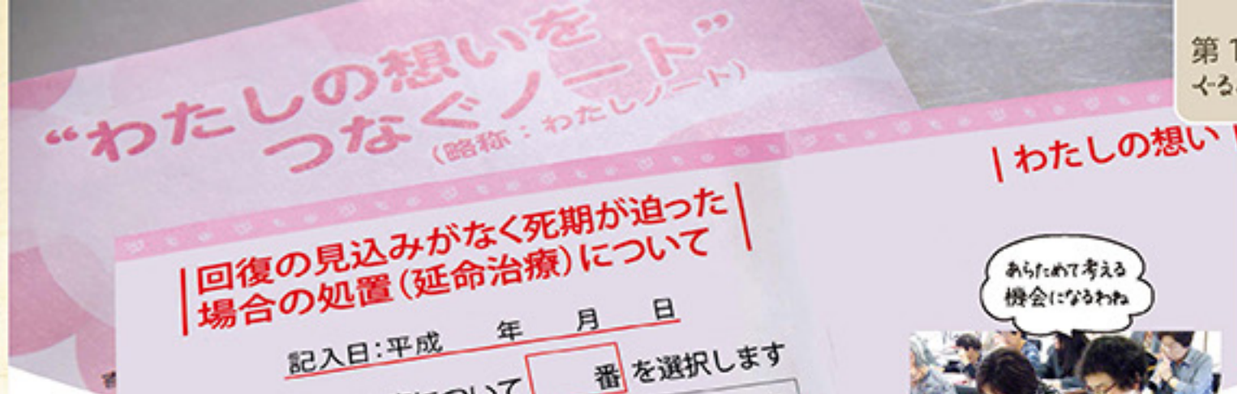
困難と思われがちな自宅での看取りを行ったご家族、宮永テフ子さんと悦子さん。宮永敏秋さんは1年4か月の在宅療養の後、87歳で旅立ちました。それまでも十数年入退院を繰り返していましたが、「周りに気を遣う人だったので、最期は自宅で気兼ねなくと思って」と娘の悦子さん。ベッドや車いすなど住環境を整え、訪問医療・看護・入浴などのチームに支えられての生活でした。「寝ていても季節が感じられるよう、窓には折り紙で花を飾りました」と悦子さん。「家庭の音を感じられるよう、わざと音の出るまな板を用意しました」とは妻のテフ子さん。支える医療・介護チームも驚くほどの介護力でした。「病人だろうが家族ならケンカもする。自宅だからこそ最後まで、本音で向き合えたと思います」と泣き笑いで振り返ります。



家族と一緒に最期まで自宅で。左端が敏秋さん



在宅療養を支えたチームが全員集合「これだけの人に支えられてたなんて、あたらめて驚きね！」と悦子さん



もしものときのラブレター

わたしの想いをつなぐノート

出前講座 宮崎市版エンディングノート作成講座



エンディングノートの講座。アドバイザーの説明を受けながら書けるところから書き記す

もし病状の悪化や衰弱が進み、回復の見込みがないと医師に告げられたら……延命治療を望みますか、望みませんか？

もし、そのとき、あなたの意識がなかったら、残された家族は後々まで悩むことになります。このノートは、延命治療の選択や自分の代わりに誰が判断するのか、どのような最期を迎えたいかなど、あらかじめ自分の「想い」を書きとめ、いざというときに備えるものです。ノートを受け取るときには、内容と書き方について「宮崎市エンディングノートアドバイザー」が丁寧に説明をしてくれますので誰にでも書けます。窓口以外に、宮崎市の出前講座受講時に受け取ることもできます。自分のためはもちろん、家族のためにも“想い”をつないでください。

問い合わせ　健康支援課 ☎0985-29-5286



市役所や地域包括支援センター、アドバイザーのいる病院などでも受け取れる

「ノート本体」と「書き方の手引き」がセットで配布されます
このノートをきっかけに家族と話し合ってみませんか



健康支援課
山中こずえさん

在宅療養をわかりやすく ぐるみん イイね！ 活動

退院後の不安を解消！ 大宮地区「在宅療養のしおり」



大宮地区地域包括支援センター
村上優喜子さん

後期高齢者の人口が急激に増えると言われる2025年、課題のひとつが在宅療養の充実です。退院後にはどのような生活が待っているのか、通院はどうなるのか、本人も家族もわからないことだらけ。そこで大宮地区では地域ケア会議(98ページ参照)において「在宅療養のしおり」を作成し、退院してからのさまざまな項目を網羅しました。これを読んで各項目をチェックしておけば、不安に思うことが減り、療養に専念できる環境に一歩近づけます。

＊宮崎市のホームページで入手可能です

中身をチラ見せ！

- 在宅療養を支える人々
- 退院時に話し合うこと
- 在宅療養での過ごし方
- 退院に向けての備え
- 在宅療養を支えるチームの名刺欄



2015年に開催した「看取り」がテーマのシンポジウムが誕生のきっかけ

医療のおさらいPOINT！

- かかりつけ医を持とう
- 在宅医療、在宅での看取りの充実
- 人生の最期について考えてみよう

次は医療と介護の連携について見ていきましょう

住吉地区
地域包括支援センター
山口晴代さん

6時間目

がっちりタッグで
切れ目のない安心のサービス

医療介護連携

2025年の目標
連携が進んで、病院から自宅や施設への移行がスムーズ。在宅医療と介護の切れ目ないサービスが提供されている



赤江地区
地域包括支援センター
古川拓矢さん

Check!

顔の見える関係づくりと一体的なサービス

医療と介護、両方の支援が必要となったとき、住み慣れた地域で暮らし続けるためには両者の連携が欠かせません。必要に応じて病院で入院治療を受け、回復したら自宅や施設に戻って、医療・介護サービスを受ける。この間、切れ目なくスムーズにサービスが受けられるよう、医療と介護関係者間での情報共有や協力体制が今後ますます重要になってきます。



読み札と絵札をつなげてみよう！

在宅医療・介護の連携 8つのポイント かるた



佐土原地区
地域包括支援センター
山下隆律さん

ア アツイまなざし 地域の医療機関等の 資源の把握

イ いいアイデア 思いつくかな 課題の抽出と対応策

ウ うまれる信頼 切れ目ない 提供体制の構築推進

エ 円滑に すすめられる 情報共有

オ おたがいの 連携をサポート 安心の 相談窓口

カ 感じとって学ぶ 医療・介護関係者 研修会

キ 近所の人にも 教えなくちゃ 地域住民への啓発

ク 組み合って 関係市区町村の 広域連携



地域の医療・介護資源の取り組みや機能などを把握し、リストを作成。結果を関係者間で共有します。



地域の医療・介護関係者が参加する会議を開き、在宅医療・介護連携の状況を把握。課題を見つけ対応策を検討します。



地域の医療・介護関係者の協力を得て、切れ目のない在宅医療・介護サービスを提供できる体制を築き上げます。



情報共有シートや地域連携パスを活用し、関係者間で情報を共有します。また、在宅での看取りや急変にも活用します。



医療・介護関係者の連携を支援するコーディネーターの配置等による相談窓口の設置・運営で連携の取り組みを支援します。



医療・介護関係者がグループワークなどの研修を通じて、さまざまな職種の連携を実現していきます。



地域住民を対象にしたシンポジウムや在宅での看取りの講演会などを開催します。パンフレットやチラシ等で普及啓発します。



宮崎市・国富町・綾町（同一の二次医療圏内）とで連携して、医療・介護における広域連携が必要な事項について検討します。





はじめています！ 医療介護の連携

ぐるみん活動 イイね！ 専門職の連携

自分たちにできることで地域のお役に立ちたい！





事例発表とグループワークで情報共有を

赤江地区・医療介護連携委員会 こねっと

専門職の連携で地域の力になりたい

赤江地区の医師、看護師、保健師、薬剤師、ケアマネジャー、介護福祉士など、多職種が集まって開かれる交流・勉強会。病院や高齢者施設での取り組み事例を学び合い、グループワークではそれぞれの経験や知識を共有します。まずは互いの立場を知ることから始め、会を重ねるごとに情報共有や連携を深めています。専門職の視点に、どう生活者の視点を反映させ、会の成果を地域にフィードバックしていくかが今後の課題と目標です。



ぐるみん活動 イイね！ 顔の見える関係づくり

イカした会



会のシンボルキャラクターはみんなの手づくり

互いを知ることで気づくことがある

医療と介護の連携を考える「いかの会」として始動し、平成28年度より障がい者支援も含め「イカした会」と改めました。清武地域の、医療・介護・障がい福祉関係者が集い、情報交換や学びに励んでいます。たとえばグループワークでは実在の、ひとつの事例を通して、医師がケアマネジャー役に、ホームヘルパーが看護師役になるなど互いの業種を疑似体験することで、相互理解に努めています。同会から派生した「ケアマネ部」など活動が広がっています。



医療介護連携のおさらいPOINT！

- 顔の見える関係を築こう
- 在宅医療・介護の切れ目のないサービスを
- 在宅医療・介護の情報を共有する
- 在宅医療について理解し、しっかり選択する

しっかりした連携が大切ですね！
次はいよいよ最後の授業
認知症です！



大塚台・生目台地区
地域包括支援センター
黒木由香さん

すべての人に支え合いが必要です

地域ケア会議については98ページを見てね

母子・成人のぐるみん

ぐるみん（地域包括ケアシステム）は、高齢者の方のためだけのものではありません。子どもから働く人々、すべての世代にとって今、地域ぐるみの支え合いは重要になっています。現在、保健センターが中心となって、母子・成人のぐるみんを築くため、地域ごとに取り組んでいます。

＊高齢者のぐるみんについては12ページを参照





それぞれの立場から地域の課題を洗い出し、どう取り組んだらいいか話し合う。

地域ケア会議（母子）では、学校医や養護教諭、民生委員・児童委員等がメンバーとなって、まずは地域の課題抽出に取り組んでいます。子どもたちの食生活や運動不足のほか、成人の生活習慣病予防やメンタルヘルスも課題として浮かび上がってきます。高齢者はもちろん、すべての世代が健康で安心して暮らせるよう、支え合い、見守りのある地域づくりが今後欠かせません。

問い合わせ
医療介護連携課☎0985-29-4102
または最寄りの保健センター
(136ページ)まで





地域の特性に合わせて、みんなで見守り合えるまちにしていきたい



住吉地区の地域ケア会議（母子）に参加した民生委員・児童委員の皆さん

7時間目

認知症と上手に付き合おう

認知症

2025年の目標
認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らしていけるための地域づくり

こんな症状が見られたら注意
同じことを何度も言ったり尋ねたりする
話のつじつまが合わない
「財布・通帳などを盗まれた」と人を疑う
怒りっぽくなった など



宮崎市の認知症高齢者の数
10,437名（平成27年）
約10人に1人
9ページ参照

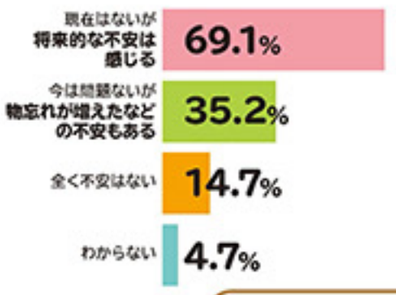
ちなみに国の予測では
2025年には全国の高齢者の
5人に1人が認知症高齢者に

認知症とは？

脳の病気で、脳の働きが悪くなったりしてさまざまな障がいが起こり、生活に支障が出る状態（およそ6か月以上）。記憶・見当識障がい、理解や判断力低下、実行機能の低下などと、それにともない、うつ状態、徘徊、興奮・暴力、不潔行為、不安・焦燥などが見られることもあります。

Check! 宮崎市日常生活圏域ニーズ調査（平成26年1月実施）では（65歳以上結果）

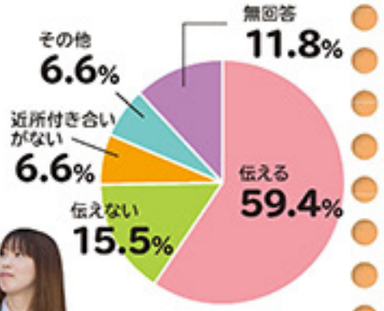
Q 普段の生活で認知症に関して不安はありますか？



Q 認知症の人の介護で、介護保険サービス以外に必要なサービスって？



Q 家族が認知症であることを近所の人に伝えるか？





なるほど！将来的な不安を感じている方って、こんなにいるんですね！

稲荷地区地域包括支援センター
池田智美さん

認知症になっても自分らしく生きる 人生のサポート「新オレンジプラン」



1 認知症への理解を深めてもらおう
- 認知症理解のためのキャンペーンを実施
- 認知症サポーターの養成と活動を支援
- 学校教育の中で認知症を含む高齢者の理解など

2 容態に応じて適切な医療・介護を
- 本人が主体の医療・介護等の徹底
- 発症予防
- 早期診断・早期対応の体制を整備
- 行動・心理症状や身体合併症等への適切な対応
- 認知症の人の生活を支える介護の提供
- 医療・介護の連携

3 若年性認知症に対応して
本人や家族への支援、支援関係者とのネットワーク調整、認知症の人の居場所作りや社会参加等への支援を強化
（若年性認知症：65歳未満での発症）



4 介護者への支援も
- 介護者である家族等へ負担軽減の支援
- 介護者の仕事と介護の両立を支援



「新オレンジプラン」とは
国（厚生労働省）が関係府省庁と共同で策定した、2025年に向けた国家戦略なんだよ

5 認知症の人を含む高齢者にやさしい地域づくり
- 生活の支援
- 生活しやすい環境の整備
- 就労・社会参加支援
- 安全確保



6 認知症の予防法、診断法、治療法、リハビリテーションモデル、介護モデル等の研究開発や成果の普及

7 認知症の人やその家族の視点の重視
- 認知症の人の視点に立って社会の理解を深めるキャンペーンを実施
- 初期段階の認知症の人のニーズ把握や生きがい支援
- 認知症施策作りや評価へ認知症の人やその家族が参画





大宮地区地域包括支援センター
児玉智宏さん

認知症の人の意思が尊重され、できる限り住み慣れた地域の良い環境で、自分らしく暮らし続けられるよう、この新オレンジプランがとても重要です。



認知症を学ぼう!

本郷小学校の皆さん

今日からあなたも!

認知症サポーター養成講座

出前講座（開催団体）

認知症になっても、住み慣れたまちで自分らしく暮らしていきたい。その願いを叶えるためには、地域の皆さんのあたたかい見守りが必要です。市では、認知症を正しく知ってもらうため、認知症サポーター養成講座を開催しています。さらに学んでキャラバン・メイトとなり、サポーター養成講座の講師として活躍することもできます。

問い合わせ
長寿支援課
☎0985-21-1773



僕らも頼って!

キッズサポーター

1 ※89ページのオレンジの実の番号と照らし合わせて見てください。



大久保小学校での教室

子どもの頃から認知症を正しく理解し、見守りの一員となってもらうための講座が、学校や地域で行われています。わかりやすい寸劇やシチュエーション体験で、子どもたちも頼もしいサポーターとなっています。

まかせて!ぼくたち私たちも見守りの一員だよ!



本郷小学校の皆さん

ぐるみん活動（イイね!）

仲間で連携の強み

キャラバン・メイトの連携プレー オレンジの会

木花・青島地区のキャラバン・メイトが集い、情報交換するとともに、協力して認知症サポーター養成講座に取り組んでいます。「以前は個々に活動していたんですが、今は1人じゃない強みを実感しています」と杉田美奈子さん。役割分担しながら、学校講座や認知症カフェ、イベントなどにも対応しています。「徘徊などが発生しても、あわてない安心な地域にしていきたいです」。





杉田美奈子さん

行方不明になったら

「SOSネットワークみやざき」の利用ができます 5

募集しています（加入団体）

「SOSネットワークみやざき」とは、認知症高齢者が徘徊して行方不明になった時に加入団体が捜索協力を行います。不明者の捜索では、幅広い人たちが情報を共有しそれぞれのネットワークを活かすことで、早期の発見が期待できます。

【捜査依頼の連絡先】
宮崎北警察署生活安全課　☎0985-27-0110
宮崎南警察署生活安全課　☎0985-50-0110
高岡警察署刑事生活安全課　☎0985-82-4110

行方不明等捜索協力の流れ



希望する場合は各地区の地域包括支援センターからの支援を受けることができます。

地域独自の「認知症等徘徊救援ネットワーク」を確立 第三池田台



「より身近なネットワークです」と富永さん

第三池田台では「認知症等徘徊救援ネットワーク」を発足。「地域がお互いに助けあい、見守り合って安心して暮らせるように」と民生・児童委員の富永澄郎さん。ネットワークは地区の役員で作る地域ネットワークと、タクシー・郵便配達員などで作る組織ネットワークで構成し、2本のネットワークが連携し救援します。顔の見えるコミュニティだからこそ、より頼りになるネットワークです。

安心を手に入れる!

成年後見制度 5

成年後見制度とは認知症や知的障がい・精神障がいなどで、判断能力が不十分な方の生活を法律的に支援する仕組みです。成年後見制度では、本人の判断能力の程度に応じて、「後見人」を「成年後見人」「保佐人」「補助人」の3つに分けています。

後見人は
- 財産の管理
- 契約の代理や取り消し
- 介護・医療へのサポート

等を行います。

将来に備え、事前に後見人を選ぶ任意後見制度もあります。

「周りの人に守られている感じで安心です」

Mさん(78歳)は、公営住宅で一人暮らし。身寄りはいないため、金銭管理が困難になった頃から、成年後見制度を利用。判断能力が不十分なため、保佐人が決まり週一回の自宅訪問、財布の中の確認や日常生活のチェック、介護サービス・医療機関の手続などをしてもらいます。「よくしてもらって安心して暮らせます」と話すMさんです。



好事例

徘徊模擬訓練をいかして高齢者を安全に保護 5



募集しています（実施団体）

認知症高齢者徘徊模擬訓練中

江平東自治会に属する日野照代さんは、夜8時半頃に自宅近くで困っている高齢者を発見。「どちらから来られましたか」と声を掛けて保護し、自治会の連絡網で松村信夫さんに応援を要請、高齢者への対応や警察とのやり取りなどを行いました。日野さんは「認知症サポーター養成講座や徘徊模擬訓練に参加していたので対応できたんだと思います」と語ります。訓練が的確な対応へとつながりました。



日野さんと松村さん

問い合わせ　長寿支援課 ☎0985-21-1773

認知症の早期発見・支援にむけ 専門職と地域の見守り体制がより一層充実しました！

ORANGE POWER

宮崎市では、自身や家族が認知症になったり疑わしい時などに、医療と介護の両方からサポートできるシステムが作られました。早期の発見や支援、介護や生活の支援まで幅広い内容で相談できるので安心です。

ぐるみん活動（イイね！）

地域で認知症を支える拠点づくり

情報交流や同じ思いを分かち合いませんか

1、3、4、5、7

認知症カフェ



認知症の人やその家族などが、お茶を飲みながら互いの情報を交換したり、みんなで歌を歌ったりすることができる集いの場です。

オレンジカフェ大塚

大塚町で第2・4金曜日の13：30～15：30に開催される「オレンジカフェ大塚」は一人200円で誰でも参加OKです。ゆっくりコーヒーを飲んでおしゃべりしたり歌を歌ったり、近況を話したりと賑やかです。母親の介護をしているという見学に来た女性は「ここならば母も気兼ねなく参加できそう。私も同じ思いの人と話せるので励みになります」と語ります。「ここに来た時だけは本人も家族もほっとしてほしい」とスタッフの方。





お茶を飲みに出かけませんか



必要なときに必要な情報を提供

これがあると便利ですよ

1~5

認知症あんしんガイドブック（認知症ケアパス）



生目・小松台地区
地域包括支援センター
早田晃二さん

認知症にまつわる情報が網羅された「認知症あんしんガイドブック」は認知症の手引書ともいえます。特に「認知症ケアパス」の項目は、発症から進行にあわせて変化していく状態と症状、その時々でどのような医療や介護の支援を受ければいいのか目安が示してあるので、必要なときに確認できます。

※長寿支援課、地域包括支援センターで配布しています
（宮崎市のホームページで入手可能です）

認知症初期の方に交付しています

関係者みんなで情報共有、あなたに合ったサービスを

認知症連携パス オレンジ手帳



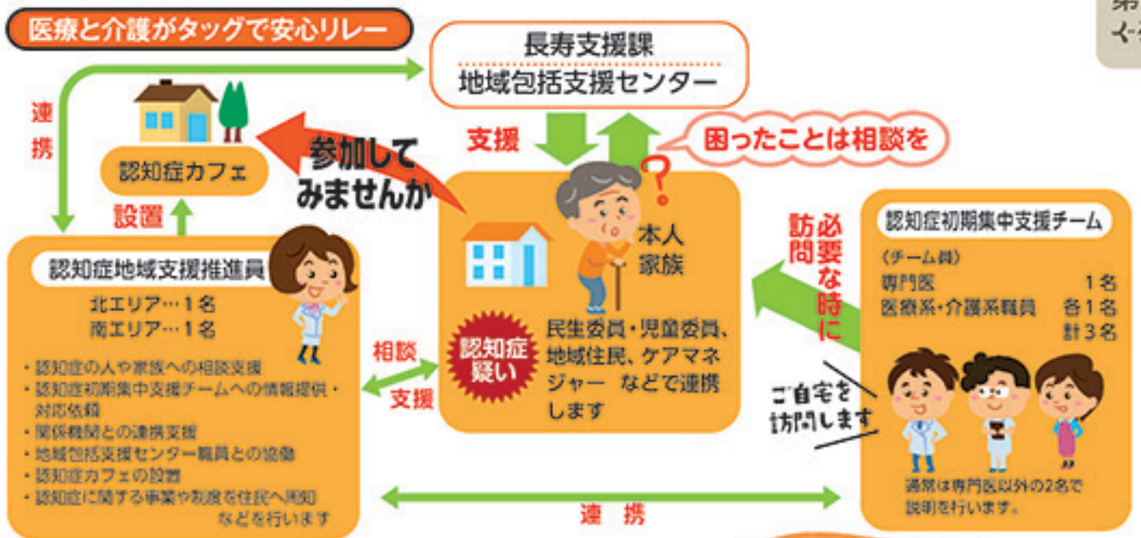
生目・小松台地区
地域包括支援センター
山下恵津子さん



「オレンジ手帳」は個人の情報を明記することで、関係する介護サービス事業者や地域包括支援センターの担当者、医療関係者などが情報を共有し、連携しながら各人にあったサービスを切れ目なく提供するためのもの。保険証やお薬手帳などとセットで持っておくといいでしょう。

※長寿支援課、地域包括支援センターで交付しています

問い合わせ　長寿支援課 ☎0985-21-1773



医療と介護の支援ネットワークを構築

1~5、7

認知症地域支援推進員

認知症地域支援推進員は宮崎市の北エリアと南エリアに１名ずついます。相談支援、認知症初期集中支援チームへの情報提供や連携をはじめ、関係団体との連携やアドバイス、認知症カフェの設置などを行います。北エリアの大上朋子さんは「早めの相談が大切。抱え込まず相談を」と呼びかけています。



南エリアの大迫健二さんと北エリアの大上朋子さん

家庭を訪問し早期の支援

2

認知症初期集中支援チーム

認知症は早期診断をし、進行を極力遅らせる対応が必要です。しかし来院しない・受診したがらない・変化に気づいていないなどで医療が介入できず、重篤化する例も見られています。そうなる前に、家庭を訪問し適切な治療や介護につなげることが認知症初期集中支援チームの目的です。専門医（サポート医）、医療系・介護系の職員の3名で構成され自立生活のサポートを行います。



早期診断、対応をチームでやっていきます

医療の相談窓口がより身近に

2

みやざきオレンジドクター

認知症への対応に熱意を持ち研修を終了した医師は「みやざきオレンジドクター」として登録・公表されています。宮崎市内ではその数が増え、相談窓口が広がってきました。身近な病院で緊張せずに悩みを相談できそうです。また宮崎県は３か所の認知症疾患医療センターを設け、さらに専門的な医療の提供を行える体制も整えています。

これが目印



この看板がオレンジドクターがいることを示しています

＊オレンジドクターの名簿は
みやざきオレンジドクター　検索
を参考に

認知症のおさらいPOINT!

- 認知症は早めに相談・受診することが大切
- 認知症の人と介護者を地域で見守る体制づくりが必要
- 認知症の正しい知識を地域全体に広げる



認知症地域支援推進員
大上朋子さん

これで7つのテーマすべてを学びました
くるみんが完成すれば、次のページのようなすばらしい宮崎市になります



2025年、ぐるみんがあたたかな支え合いの　実現した宮崎市はまちになっています！

いつまでも住み慣れたまちで、安心して暮らしたい！その思いを実現させるための、「ぐるみん」の7つの柱と重要ポイントを紹介してきました。これらをみんなの手で作り上げた2025年の宮崎市は、きっとこんなすばらしいまちになっていることでしょう。

介護予防
顔の見える関係づくりと積極的な健康づくり

医療
在宅医療と看取りの充実

住まい
ニーズに応じた住まいと快適な住環境

医療介護連携
切れ目のないサービスの提供

生活支援
ニーズに応じた多様な支援・サービス

介護
自立した生活のための介護サービス

認知症
認知症の人と家族を支える支援体制

急性期
回復期
慢性期
ぐるみん病院
健診
ぐるみん薬局
ぐるみん歯科
かかりつけ医
ぐるみん診療所
看取り
訪問看護
訪問診療
いい人生だったな
じじみんさん、今日はどうかな？
みんなが声かけてくれるから安心やね
私たちも力を発揮していきましょうね
元気ですか？心配していたんですよ
力になりたい
いつでも声かけて！
社会福祉協議会
各種団体
NPO・ボランティア
ふれあいサロン
公民館
健康運動教室
民間のサービス
24h
コンビニエンスストア
GURUMINSUPER
夕飯のおすそわけ持ってきたよー
住宅改修
お隣さん
このまちに必要なサポートは何だろう？
掃除
洗濯
生活支援コーディネーター
住民同士の助け合い
お元気ですか
ぼく、キッズサポーターになったよ
民生委員児童委員
医療介護連携拠点
ケアマネジャー
医師
ぐるみんデイサービス
通所介護
認知症初期集中支援チーム
認知症地域支援推進員
訪問介護
家族介護者交流会
みんな同じ経験してるのね
認知症カフェ
Welcome
帰り道がわからなくなっちゃって
一緒に帰ろうや
GURUMIN移動販売
一緒にごみ出しときますねー
地域包括支援センター
ぐるみん特別養護老人ホーム
施設サービス
自立した生活のためのケアマネジメントが大事
ケアマネジャー
今度の地域ケア会議の資料です
総合相談
掲示板
みんなでつくろう支え合いのまち
ありがとうございます！声かけてみますね
隣りのおばあちゃん、最近様子が気になるの
宮崎市役所
ミッシちゃん
（宮崎市観光イメージキャラクター）

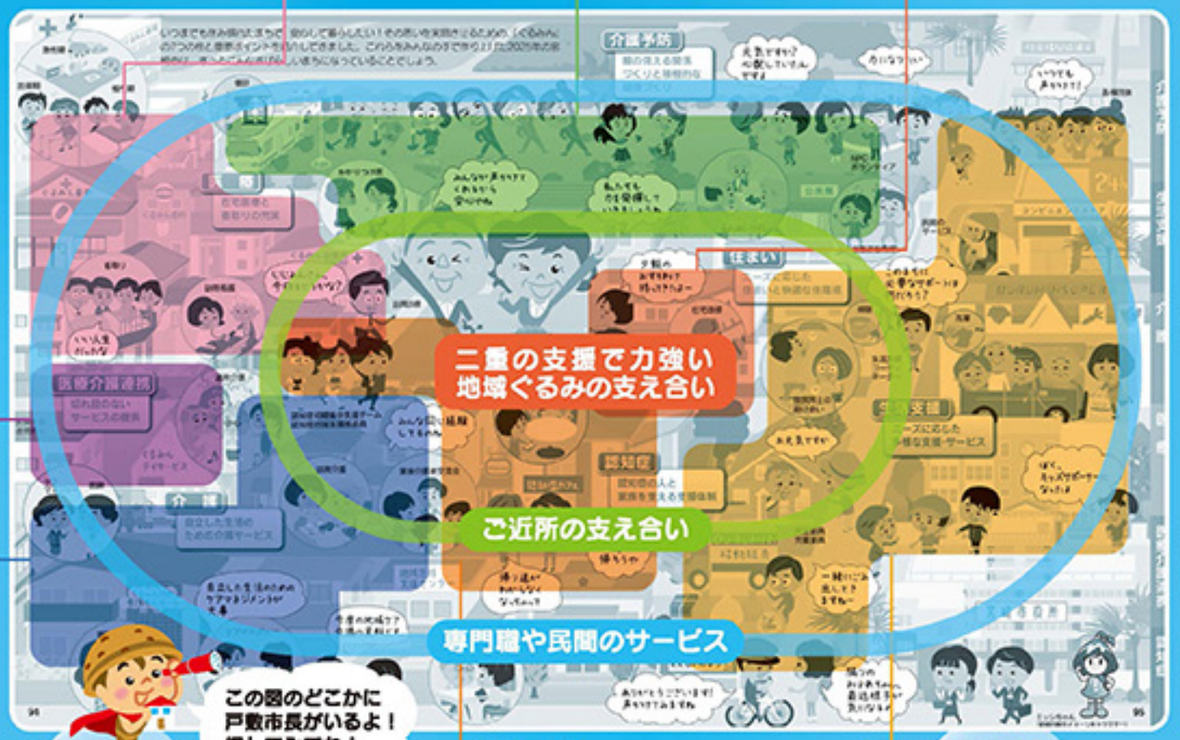
支え合いのまちは、こんなふうに成り立っています！

医療介護連携
医療と介護の顔の見える関係の中で、切れ目ないサービスが提供されています。

医療
質の高い在宅医療と、自宅での看取りの体制が整っています。

介護予防
運動教室や生きがいづくり、健診受診など、住民が積極的に介護予防に取り組んでいます。

住まい
ニーズに応じた住まいと、暮らしやすい快適な住環境が整っています。



介護
自立した生活に向けたサービスの提供と、介護を行う家族への支援体制ができています。

認知症
住民みんなが認知症を正しく理解し、地域全体で本人・家族の支援体制ができています。

生活支援
ニーズに応じた多様な支援・サービスが受けられ、高齢者も担い手として活躍しています。

7つの柱で高齢者の生活を守ります！

安心して暮らせるまちだね



「ぐるみん宮崎」の完成したまちでは、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つの柱の下、高齢者の暮らしが守られています。顔なじみのご近所同士の支え合いと、質の高い専門職のサービスによって、たとえ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ていくことができます。

「ぐるみん宮崎」については、市のホームページでも詳しく紹介しています！



ぐるみん宮崎　検索

上の支え合いのまちの参考になった2つのイメージ図も公開しています！

ぐるみん川柳

入選作品発表

選者



香泉川柳本社幹事同人
間瀬田 紋章 氏

「地域の支え合い」「ご近所さん」「生きがい」「認知症」など、これからのシニアライフに大切なキーワードをテーマに広く募集したぐるみん川柳。３２３作品が寄せられ、その中から入選8作品が決定しました。

惜しくも入選を逃した作品も、どれもすばらしいものでした。一部を2章以降の右端欄でご紹介していますので、あわせてご覧ください。

最優秀賞

忘れてもあなたの愛は変わらない
堀川 照文（宮崎市）

【選者評】認知症という現実に老々介護の難しさがある。どちらか一方が患っても、献身的な愛をもって介護するひたむきさが伝わってくる。

優秀賞

杖をつき回覧板が笑い合う
馬場 さだお（宮崎市）

【選者評】自治会の重要さ、近所との付き合いが災害時に助け合う信頼感が生まれ育つ。回覧板ひとつだが、その付き合い方を教えてくれる。

優秀賞

ゴミ出しで男同士の立ち話
吉岡 信久（宮崎市）

【選者評】家の雑用は女性の仕事と協力しない男性もいるようだが、ゴミ出しを手伝って隣のご主人とも会話する。そこから始まるお付き合い。

佳作

支え合う町に広がる話と和と輪
五味 博夫（宮崎市）

ご近所さん手かけ足かけ苦にならぬ
岩切 義山（国富町）

生き甲斐の打ち水母をきらきらと
山野 大輔（大阪府）

綾取りをしながら夫婦五十年
日髙 弘義（宮崎市）

お手をどうぞ帰路を忘れたブーメラン
柴崎 幸風（宮崎市）

ご応募いただきました皆さん、ありがとうございました。

ぐるみんを実現するための 地域ケア会議

何をする会議なの? いつまでも住み慣れた地域で安心して暮らせる社会を実現させるため、個別のケースに対する支援を図りながら、それを支える地域全体の資源を整え、地域力を高めていくための会議です。

こんなメンバーが参加しています 自治会、民生委員・児童委員、婦人協力員、さんさんクラブ、地区社会福祉協議会、市社会福祉協議会、地域まちづくり推進委員会、ケアマネジャー、介護サービス事業所、医療機関、民間企業、警察、消防、市役所(関係各課)等

22 地域自治区ですすめています!

高齢者の地域ケア会議は各地区の地域包括支援センターが、母子・成人の地域ケア会議(87ページ参照)は医療介護連携課が開催します

*地域ケア会議の開催手法は地域によって異なります

1 step 今ある課題の把握

あなたのまちには、どんな課題がありますか?

まずは地域の課題をみんなで出し合い、現状を把握することから始めます。







地域包括ケアシステムの説明 ＋ グループワーク(現状課題把握)・発表

2 step 出てきた課題を分 野ごとに検討

分野ごとにどう取り組んだら いいか考えてみましょう!

一つひとつの課題に対して、どうしたら解決できるか、どんな地域資源が活用できるか、誰の力が必要かなどを話し合います。

介護予防 生活支援





グループワーク(課題の検討) ＋ 発表(課題への取り組み)



医療 介護 医療介護連携



3 step みんなで共有・実行

さあ、実行していきましょう!

自助 互助 共助 公助 を組み合わせた地域ぐるみの支え合い



地域住民の安心・安全 生活の質(クオリティ・オブ・ライフ)の向上 わたしたちのまちのぐるみん

参加者の声



鳥井宏一さん



山下真子さん



中川常盛さん

1.ボランティアセンターの立ち上げ
2.スーパーの宅配サービス開始
3.ふれあいサロンの立ち上げ
4.認知症高齢者徘徊模擬訓練の実施
5.PTA新聞で認知症の特集
6.高齢者虐待出前講座の開催
7.多職種連携の活動・取り組み

地域の人全員を通してこんなにも出てきています!

圏域レベルの地域ケア会議と個別レベルの地域ケア会議

地域自治区単位で進めている**圏域レベル**の地域ケア会議のほか、個別の事案について検討する**個別レベル**の地域ケア会議があります。高齢者の方を支援するケアマネジャーや介護サービス事業所が困難を抱えている場合や、支援が必要な方に支援が届いていない場合などに開かれます。さらに圏域より小さい小地域レベル、宮崎市全体の**市レベル**の地域ケア会議など、異なるレベルから課題に取り組み、ぐるみんの実現を目指しています。



地域ケア会議から生まれました!

ご覧いただいている『情報誌ぐるみん宮崎』は、「もっとわかりやすく地域包括ケアシステムを知りたい」という地域ケア会議であがった声から、実現に結びついたものです。


長寿支援課 吉川 隆さん

ぐるみん活動 ケアマネジャーが集い、個別事例を検討・共有 中央東・橘北地区 個別事例検討会

中央東・橘北地区では約20名のケアマネジャーが集い、個別事例の検討会を定期的に行っています。困難な事例やうまくいった事例など地域で実際にあった事例をもとに、みんなで検討することによって情報共有と、互いのスキルアップにつながっています。



わたしのご近所さん

向こう三軒両どなり…ご近所同士の楽しいおつきあい。声のかけあい、助け合いで、いきいき元気に暮らすご近所さんに会いに行きました。



大淀地区

決めごとなし、自然体で続けています

三浦博さんと仲間の皆さん

20年以上、毎日続けているお散歩会は、三浦博さんが散歩中に声掛けを始め、自然に集まった男性中心のグループです。1時間ほど歩いた後は、福祉センターのロビーで井戸端会議。家族や趣味の話に花が咲きます。



大塚地区

保育園も地域とのご近所づきあいが大事

關屋法子さんと高橋一正さん

保育園の園長をしている關屋さんが、「子どもの声がうるさいかもしれませんがよろしくおねがいします」とあいさつして以来、十数年のおつきあい。「体調の悪かった時もこの人が助けてくれたんよ」と高橋さん。



中央東地区

元気バリバリ！

宮畑信夫さんと自治会長の松本梅夫さん

「つまらんが〜」「さびしいねえ」と団地の人達の声を聞き「ほんならちょっと集まらんかね」と週1・2回おつまみ会をひらいています。料理や飲み物は全て持ち寄り。遠慮知らずの時間はついつい長居になるそうです。



清武地区

100歳までがんばるぞ！

野崎ナツエさん

昨年に骨折をして身の回りのことができなくなった際に老人会や近所の方が助けてくれたそうです。今では週2回のデイサービスと体操教室に通えるまで回復。地域の方と助け合いながら生活しています。



赤江地区

羽根っこゲームで大盛り上がり♪

吉尾千里さんと地元の皆さん

定期的に開催される健幸教室やいきいきサロン。数名で協力をして、開始約1時間前に電話などで参加の呼びかけをします。多いときは30名以上が参加。体操やゲームを楽しみながら、笑顔がたえない時間を過ごします。





大塚台地区

食べるのも、飲むのも、歌うのもみんな大好き！

關屋隆子さん、木野田稔さん、山本桂子さん

大塚台団地内の60代から90代十数名が声をかけあい、互いの家を行き来して茶飲み話に花を咲かせたり、花見や月見イベントも恒例となっています。「一人暮らしが多いから、病院や買い物も助け合いよ」と和やかに笑います。



北地区

煮しめや寿司ご飯をおすそわけ

外山壽子さん

60代でホームヘルパーの資格を取り、家業の農家をしながら長年福祉協力員として活動を続けてきました。80歳の現在、近所の一人で暮らす高齢者のお宅を訪問し、おかずのおすそわけなどを届けたりしています。



中央東地区

みんなで使う公園はきれいに

自宅敷地内の古民家は人が集う場

田中良作さん

公民館の草刈りや高齢者宅の庭木の剪定、ごみ出しの手伝い、イベントの裏方など進んで行う田中さん。ざっくばらんで頼れる存在、「できんことはできんけど、やれることなら何でもやるよ！」



高岡地区

毎日楽しいです♪

野村スミさん、永吉テイコさん、永吉フジエさん

「いつも大声でしゃべって笑いよるから元気じゃわ」と楽しそうに話す野村さんたち。ほぼ毎日、玄関口でおしゃべりをしたり、お菓子やおつまみを持ち寄ってお茶会をしています。みんなで仲良く温泉に行くこともあります。



木花地区

ビンゴゲームの真っ最中です☆

地元の皆さん

木花地区・加江田にある長友サダ子さんの自宅では、地元の方が毎日おしゃべりやゲームを楽しんでいます。約3年前から自然と集まるようになったとか。「自分たちでできる介護予防だと思っています」と長友さん。



大宮地区

縦・横の繋がりが大切です

発起人の小川冨壬子さん、会長の新谷砂知子さん

近隣の人が集まり歌や体操、手芸などを行う"リリーサロン"。「家に閉じこもっている人に外に出てもらって、おしゃべりなど楽しんでもらえれば」と小川さんと新谷さん。親子4世代交流事業にも取り組んでいます。



穂地区

ホームラン、ホームラン！

久保田義治さん

午前7時半、穂小学校正門に立ち、生徒たちとタッチや握手で挨拶を交わす久保田さん。ログセの「ホームラン、ホームラン！」にみんなが明るく元気で1日過ごせるようにという想いを込めます。



中央西地区

女子パワー満開！

祇園鶴友会の健康教室の皆さん

介護予防アドバイザーの田中美智子さんと久島ミツ子さんの声かけで集まった近所の皆さん。毎週木曜日は、体操やストレッチ、お手玉遊びや脳トレなどで笑いがたえません。





東大宮地区

今日はみんなで鉢植えを購入

加藤妙子さん(左)とご近所の皆さん

「そろそろお野菜がないころじゃない?」加藤さんは近所の数名に声をかけて、自家用車で産直市場などに買い物に出かけています。またときどきおこなっている料理のおすそわけも大好評です。

ぐるみん スクール ホームルーム

本日の議題

できることから、ぐるみん始めよう！



月 日 日直

7時間の授業、お疲れさまでした。
最後にホームルームで、皆さん自身ができることについて考えてみましょう！

まずは、「自助」＝セルフケアが大事

ぐるみんを支えるのは4つの「助」と言われますが、まず第一に考えなくてはいけないのが、自分でできることは自分でする「自助」の精神です。自分自身がいつまでも元気でいることが、何より自分のため・社会のためになるということです。健康を維持したり、生きがいをもって働くことも「自助」になります。

＊まずは「自助」、その自助を支えるのが「互助」、互助でむずかしい課題には「共助」、それでも解決できない課題には最終的に「公助」が対応します。



尊厳を持って、自ら暮らしを選択しよう

ぐるみんでは、高齢者の方の尊厳を保つことも大切にしています。人から決められるのではなく、自ら住まいや必要な支援・サービス、看取りの場所などを選択できる社会です。たとえば介護が必要になっても、認知症になったとしても、本人がどうしたいかが尊重される社会。そのためには、その意思を叶えられるような支援・サービス体制の構築と、選択するための情報が必要です。



選択のお助け

利用できます

ホームページで手軽に探せる「介護サービス情報公表システム」

厚生労働省では、高齢者の方やその家族が、自分の住む地域の医療や介護の情報を手軽に得られるよう、検索サイトを開設しています。トップページの全国地図から各県、各エリアのページへ飛ぶと、介護事業所、地域包括支援センター、生活支援等サービス、在宅医療関連の情報が検索できます。情報は随時更新され、今後充実していきます。



http://www.kaigokensaku.jp/

介護サービス情報公表システム 検索

できることから始めませんか？













新しく始まります

「まだまだ社会のお役に立ちたい」という方

募集しています

「生き活き地域応援サポーター養成講習」を受けてみませんか？

宮崎市では、おおむね60歳以上の方を対象に、生活の困りごとに支援を必要とする高齢者の方へのお手伝い援助を行う「生き活き地域応援サポーター」の養成講習を行います。掃除や電球交換など簡単な家事援助を行うボランティアで、コミュニケーションの方法やボランティアの基本を学びます。講習では、お住まいの地域で役立つコツなどをお伝えします。地域の支え合いの場に、あなたのチカラをぜひ貸してください！



問い合わせ　長寿支援課☎0985-21-1773

あなたのチカラを待っている人がいます！

これからは専門職が足りなくなってきます。
比較的軽度のサポートを必要とする要支援の方の生活支援に、
ぜひ、元気な高齢者の皆さんの力を貸してください！

介護予防・日常生活支援総合事業のページ（58～63ページ）と合わせてご覧ください



宮崎市移住センターをご存知ですか?

移住に関するご相談に応じます

移住に関する相談窓口になるのが、「宮崎市移住センター」です。センターにはコンシェルジュが常駐し、宮崎市の暮らしやすさなどの発信や、移住に関するさまざまな相談を受け付けています。

また、移住後に、地域での交流がうまくいくように、趣味やサークルなどのコミュニティを紹介したり、移住者の交流会を開催するなど、宮崎で楽しく暮らしていくためのお手伝いもしています。



最近では、おじいちゃん、おばあちゃんが住む故郷で暮らしたいという「孫ターン」も増えています!

問い合わせ
宮崎市移住センター
宮崎市橘通西 1-1-1 宮崎市役所本庁舎 3 階
☎0985-44-1042
メール　iju@city.miyazaki.miyazaki.jp
移住ホームページ URL　Life-miyazaki.com



シニア移住者に聞いてみました!

安江証五さん（68 歳）
道子さん（64 歳）

「ゆっくりのんびり暮らすのに、まちがコンパクトでちょうどいい」

家では趣味の家庭菜園を楽しんでいます



娘さんが先に宮崎市に移住したため、孫の近くで暮らしたいと名古屋市から移住された安江さん夫妻。宮崎市の良さは「空気がおいしい。自然が豊かで、のびのびと暮らせる」と開口一番に教えていただきました。「今の暮らしは、電車、バス、病院、スーパーが歩いて行ける範囲にあるので便利。街から15分程度で海や山に行けるのも良いですね。移住者を地域で受け入れて、支えてくれるやさしさがある『移住者にやさしい街』です」と太鼓判を押していただきました。



第2章

生きがい見つけて いきいき元気ライフ

これからのシニアの暮らしに大切な、支え合いの仕組みづくりについては第1章でしっかり学びましたね。さあ、ここからは大人のための課外活動。趣味に、ボランティアに、孫とのレジャーに、レッツ　エンジョイ！喜びを分かち合える仲間と自分で見つけた生きがいは、何物にも代えがたい宝です。







仲間との活動が元気の秘訣!!（下小松いきいきクラブ）

さんさんクラブ 宮崎市

募集しています

（宮崎市老人クラブ連合会）

地域の仲間同士で 生きがいと健康づくり

老人クラブの愛称である「さんさんクラブ」。現在、約9300名の会員が、地域ごとに組織をつくり、互いに支え合い、楽しさをともにしています。魅力あふれるクラブ活動と、地域間の交流を目的としたスポーツ大会の様子も紹介します。

さんさんクラブって？

健康 友愛 奉仕

○おおむね60歳以上の人であればどなたでも入会できます。

○お互いに助け合う友愛活動(47ページ)や、清掃や世代交流などの奉仕活動、趣味・サークルなどの健康活動を行っています。

問い合わせ
さんさんクラブ宮崎市
宮崎市橘通西1-1-2宮崎市民プラザ3階
☎0985-61-9970

元気いっぱい競技に取り組みます！

さんさんクラブ宮崎市スポーツ大会

参加できます



一生懸命取り組むからこそ笑顔があふれる

毎年9月下旬に、木の花ドームを会場に開催しています。さまざまな競技を通して交流や団結をはかり、趣向を凝らした応援合戦は大盛り上がり。一緒にお弁当を食べる楽しみもあります。



生の演奏が癒しに

村角町歌声サロン橘老人クラブ



トランペット、アコーディオンなど生伴奏をつけてくれる4人の講師のもと、民謡や童謡、昭和歌謡を歌う歌声サロン。「世代を超えた地域のきずなづくりになっています」と参加者の井上恒子さん。

問い合わせ
小川代表☎0985-28-5363

ひょっとこで健康増進！

月見ヶ丘わかば会



平成17年から始めた「ひょっとこ踊り」。経験者を指導者として練習を重ねています。平成22年にはイギリス・ケンブリッジの文化祭に参加。現在は56名で活動しており、老人ホームの慰問なども行います。

問い合わせ
渡辺会長☎0985-51-6293

さんさんクラブの魅力を伝えたい！

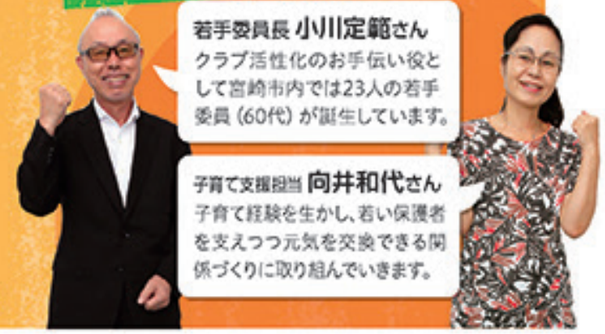
さんさんクラブ女性部会



宮崎市内各地区のさんさんクラブ女性部長で結成する会。芸能発表大会で踊りを披露したり、福祉まつりで子ども達に折り紙を教えたりさんさんクラブの魅力発信を行っています。

問い合わせ
さんさんクラブ宮崎市☎0985-61-9970

新しい取り組みも始まっています！



若手委員長 **小川定範**さん
クラブ活性化のお手伝い役として宮崎市内では23人の若手委員（60代）が誕生しています。

子育て支援担当 **向井和代**さん
子育て経験を生かし、若い保護者を支えつつ元気を交換できる関係づくりに取り組んでいきます。

宮崎市版 365日誕生花

宮崎市内で見られる四季折々の花々が花言葉とともに日替わりで楽しめます。あなたの誕生花は？

1/1	1/2	1/3	1/4	1/5	1/6
ウメ（白）	ボインセチア（白）	キンカン	オキザリス	デンドロビューム	シクラメン（赤）
上品	祝福	思い出	輝く心	思いやり	はにかみ

1/7	1/8	1/9	1/10	1/11	1/12	1/13	1/14	1/15	1/16
ベニジューム	コハコベ	シンビジウム（黄）	ヒアシンス（ピンク）	日本ズイセン	プリムラ・ポリアンサ	スターチス	ストック	セントウソウ	ロウバイ
活発	愛らしい	高貴な美人	遊び心	自己愛	美の秘密	永久不変	不変の愛	純粋な美しさ	慈愛

リハビリを重ねていつか恩返し

佐藤ツル子（宮崎市）

住んでるまちが、もっとおもしろくなる！

参加できます

地域まちづくり推進委員会の活動

宮崎市には現在、27の地域まちづくり推進委員会※があり、住民同士のふれあいや、子育て支援、高齢者の見守りなど、バラエティ豊かな取り組みを展開しています。あなたもお住まいの地域のまちづくり活動に参加してみませんか。

（※）地域によって名称が異なります。



中央東まちづくり推進委員会

☎0985-27-6240

大淀河畔たまゆらまつり

“岩ケ瀬水神さん”祭りを受け継ぎ開催している大淀河畔の夏祭り。美味しい屋台や楽しいステージが満載。



中央西まちづくり推進委員会

☎0985-69-0507

子どもとおとなの交流会

南九州大学と連携して、子どもとおとなが一緒に料理を作ることできずなを深める交流会。食の大切さを楽しく学べる。



檍地域まちづくり推進委員会

☎0985-28-0101

子育て支援事業

中学生と未就学児の親子のふれあいイベント「お兄ちゃんお姉ちゃんと遊ぼう」。ダンボール工作やお絵かきにみんな夢中！



大宮地域まちづくり推進委員会

☎0985-31-3433

安全・安心の防犯パトロール事業

交通安全や声かけ運動など、防犯パトロールを行う「地域安全見守り隊」。黄色のジャンパーで活動中。



東大宮地域まちづくり推進委員会

☎0985-20-6232

地域のお宝応援事業

歌人・伊藤一彦さんを迎えての講演会。事前に募集した、小中学生・一般の部の短歌の入選発表も行われる。



小戸まちづくり推進委員会

☎0985-71-4583

小戸地区大運動会

一度途絶えていた運動会が復活！パン食い競争や大玉ころがしなど、誰もが参加できるなじみの競技で子どもも大人もハッスル！



北地区振興会

☎0985-41-3512

地産地消食育事業

地域小学生との味噌作り交流。原料は地区の畑で育てた大豆と子どもたちが作った米麹。完成した味噌は食卓に。

住吉地域まちづくり推進委員会

☎0985-39-7004

すみよし子育てフェスタ2016

メインイベントのそうめん流しは毎年大盛り上がり。大人たちの手づくりの大きくて長い青竹の流し台が素晴らしい！

佐土原小学校区地域づくり協議会

☎0985-74-3471

グラウンドゴルフ大会

高齢者と小・中学生の交流が目的のグラウンドゴルフ大会。地域づくり協議会が発足してから続く事業。



広瀬小学校区地域づくり協議会

☎0985-73-1120

元気・げんき祭り

健康づくりや親睦が目的とあり、玉入れや障害物競争、ドッチビーなど誰もが参加しやすい内容。抽選会もあり。

那珂小学校区地域づくり協議会

☎0985-74-0178

那珂まつり・玉入れ競技大会

午前中はステージ発表や作品の展示が中心、午後は各自治会や子どもチームが参加して賑やかな玉入れ競技会。

広瀬北小学校区地域づくり協議会

☎0985-73-1159

ひろきた元気フェスタ

文化・芸術の発表とスポーツ大会を毎年交互に実施。スポーツ大会は自治会対抗戦だから大盛り上がり。

広瀬西小学校区地域づくり協議会

☎0985-72-0355

広瀬西小学校区地域づくり協議会10周年記念事業

10周年を記念して式典・祝賀会・記念誌作成を実施。10年間の歩みを振り返り、更なる発展を祈願する場に。

宮崎市版 365日誕生花

1/17	1/18	1/19	1/20	1/21	1/22	1/23	1/24	1/25	1/26
デージー	プリムラ・オブコニカ	オウレン	マユミ	マンゴー	ノースポール	オランダミミナグサ	スイートピー	早咲きグラジオラス	パンジー
自然の喜び	幸福感	実 身	あなたの魅力を心に刻む	甘いささやき	誕 笑	純 真	門 出	華やかな恋	愛の使者

1/27	1/28	1/29	1/30	1/31	2/1	2/2	2/3	2/4	2/5
ラナンキュラス	マサキ	ゴモジュ	サイネリア(ピンク)	モチノキ	カンヒザクラ	ムスカリ	ウメ(紅)	カワヅザクラ	キンギョソウ
魅力的	厚 遇	強固な恋愛	元 気	時の流れ	あでやか	明るい未来	忠 実	優れた美人	清純な心

すっかり イヌ友です！

大塚地域まちづくり推進委員会
☎0985-53-4047

ペットマナー向上事業

飼い主同士、犬同士のふれあいを楽しみながら、講習会や迷子札づくりにも取り組むことで、地域のペットマナー向上！

おっきいねぇ！

小松台地域まちづくり委員会
☎0985-48-1245

食育農業体験事業

子どもから大人まで土に触れる楽しさを体感。初夏にはジャガイモ掘り、秋にはサツマイモの収穫祭を開催。

わっしょい！ わっしょい！

生目台地域まちづくり推進委員会
☎0985-71-0229

サマーフェスタin生目台

7つの自治会で実行委員会を結成して開催する夏まつり。自治会ごとの屋台やステージなど。子ども神輿が会場を練り歩く。

初めて自で餅ついた！

異世代交流事業

高齢者が活躍する餅つき大会と、中学生がサンタになるクリスマス会で、多世代がわいわい交流！普段の顔の見える関係にも！

大塚台地域まちづくり推進委員会
☎0985-47-2010

生目地区振興会
☎0985-48-1201

生目の里山・史跡をめぐる散策会

史跡や文化財をめぐる約7kmの道のりは、地元案内役の説明を聞きながら楽しく見学。散策後はふるまいもあり。

古代ロマンたっぷり！

世代交流楽しいですよ～

大淀地域まちづくり推進委員会
☎0985-50-2008

笑顔が花咲くやさしいまち おおよど福祉まつり

住民参加型の秋祭りでは、福祉体験コーナーや講演会など楽しいプログラムが目白押し。

赤江地域まちづくり推進委員会
☎0985-51-5122

赤江まちづくり健康サロン

健康でいさいき!!

血管年齢や脳年齢など自分の体を知るためのブースを複数用意。また、専門講師を招き、自宅でできるリンパマッサージ講座もあり。

青島地域まちづくり推進委員会
☎0985-65-0706

AOSHIMAマリンスポーツ体験

サーフィンやボディボード、バナナボートのレクチャーを通し、子どもたちに海の楽しさを知ってもらおうと毎年開催。

うまく乗れた♪

目指すは優勝！

木花地域まちづくり推進委員会
☎0985-58-0044

木花地区まちづくり体育祭プログラム

10月に開催される体育大会。自治会ごとに7つの団に分かれ、約1300人が参加する。年齢も未就学児～70代と幅広い。

メイクも衣装も自作です

本郷まちづくり推進委員会
☎0985-69-8309

青パト活動支援事業

本郷中学校校区内を朝、昼、夕方、深夜に19名の隊員でパトロール。地域内の犯罪抑制はもちろん、今は認知症高齢者の徘徊の保護をすることも。

子どもたちから元気をもらってます

田野まちづくり協議会
☎0985-69-0515

ふるさと祭り活性化事業（おばけ屋敷）

2日間で約1400人の来場者あり！あまりのリアルさにリタイア続出…。ボランティアも多数参加しました♪

僕たちが歴史を伝えていきます

高岡まちづくり委員会
☎0985-82-1039

去川大イチョウ フェスティバル事業

去川の大イチョウが見ごろを迎える11月に、歴史や郷土愛を再確認。高岡の子どもたちによる伝統芸能や甲冑の試着体験もあり。

輪になり盆踊りを継承しています

清武地域まちづくり協議会
☎0985-84-5200

盆踊りフェスティバル開催事業

盆踊りを通し、世代を越えて地域の輪を広げたいと今年から始めた事業。園児による和太鼓演奏や屋台もあり楽しい内容。

ナイスショット！

加納地域まちづくり協議会
☎0985-84-0500

グラウンドゴルフ大会事業

中学生以上から参加なので多世代が交流できるチャンス！健康増進にもつながり、地域の輪が広がる場にもなっています。

生きがいづくり

趣味・サークル活動

公民館活動紹介

市内の各公民館等では、多様な講座、自主グループによる教室が活発に開催されています。随時募集もしているので、まずは見学に行ってみませんか？　ここでは元気なシニアの方々の教室を一部紹介します。

問い合わせ
生涯学習課☎0985-85-1834
地域コミュニティ課☎0985-44-1356













気軽に利用してみませんか？

市内には合計1,281グループ（平成27年3月現在）が活動しています。また、前期・後期に分かれた公民館講座も開講しています。

公民館等名	☎ ※市外局番0985
中央公民館	☎29-8455
宮崎西地区交流センター	☎20-3507
赤江公民館	☎55-1232
生目公民館	☎30-4036
檍公民館	☎28-1138
木花公民館	☎55-3064
住吉公民館	☎30-2073
大淀公民館	☎55-1233
青島公民館	☎55-4030
大宮公民館	☎20-3509
本郷公民館	☎55-2038
大塚公民館	☎55-1231
生目南公民館	☎30-4037
西部地区農村環境改善センター	☎30-3017
東大宮地区コミュニティセンター	☎26-1534
宮崎東地区交流センター	☎20-3511
宮崎地区交流センター	☎20-3512
赤江東地区交流センター	☎59-8422
生目台地区交流センター	☎59-9191
久峰中校区活動センター	☎72-2998
佐土原地区交流センター	☎74-0018
広瀬地区交流センター	☎72-0244
那珂地区公民館	☎74-0087
田野公民館	☎86-2018
高岡地区農村環境改善センター	☎82-0710
大久保学習センター	☎84-1080
加納地区交流センター	☎85-2666

※所在地は144〜146ページの各人マップ参照

楽しくて健康効果もたくさん　募集しています

スポーツ吹矢 A
宮崎地区交流センター
☎0985-20-3512

健康効果が期待されるニュースポーツ。吸い込んだ空気を思い切り吐き出すことで腹筋が鍛えられ、腹式呼吸により血液の循環や内臓の働きもよくなります。矢が命中した時の快音と爽快感はストレス解消にもってこい！



吹く前には、鼻腔で筒を吸い上げながら鼻から息を浴います

美しい音色を奏でたい　募集しています

マンドリン「P・M・E」 B
大塚公民館
☎0985-55-1231

平成元年にスタートしたマンドリンとギターを楽しむ音楽グループ。年に一度の定期演奏会のほか、ボランティア演奏活動も行っています。学生時代に憧れていたという女性が多く、「長年の夢を実現できてうれしい」との声が聞こえてきます。



輪になって合奏練習。ギターやマンドラの人もいます

初めての人も大歓迎　募集しています

茶道「有楽会」 C
中央公民館
☎0985-29-8455

月に一度開催する茶道の教室。ほとんどの方が未経験からのスタートです。「半年経てば、所作や意味合いなどおおまかなことは頭に入りますよ」と講師の竹野宗雅さん。洋服での参加もOKです。



2階の和室が練習室。美しい茶菓子と一緒に楽しみます

南国宮崎にぴったりのフラ　募集しています

フラダンス「ロケラニ」 D
高岡地区農村環境改善センター
☎0985-82-0710

のんびり優雅、指先までしなやかな動きのフラダンス。しかし、見た目とは裏腹に全身運動で、心地よい汗をかくことができます。そして姿勢も自然と美しく。ふんわりギャザーが可愛らしい「パウスカート」で気分もアップ！



広々とした体育館で練習するのは気持ちがいいですよ

簡単なのに美味しいレシピ　募集しています

料理教室「まんまクラブ」 E
赤江公民館
☎0985-55-1232

身近な食材、旬のものを使って、栄養バランスの取れた家庭料理を、2〜3人のグループ（班）で作ります。レシピは"シンプルに簡単に"がモットー。包丁を握ったことのない男性が、今では大の料理好きになり、奥さんにほめられているそうです。



なんだか家庭科の授業のよう。仲良く作業を分担します

棒編み、かぎ編み、どちらもOK　募集しています

編み物「広瀬地区老人クラブ手芸クラブ」 F
久峰中校区活動センター
☎0985-72-2998

編み物を中心とした手芸教室。講師の荒木和代さんの丁寧な指導の下、アクリルたわしからセーターまで好きなものを編みます。東日本大震災の際は、岩手県の老人クラブに作品を寄付しました。



わからないところはマンツーマンで教えてくれるので安心です

いろんなポーズがあります！



「まさに『笑う門には福来る』です」と満面の笑みになる、運動指導士歴30年の濱砂道世さん。5年前、変形性股関節症になり、気持ちが落ち込んだ時に出合ったのが笑いヨガでした。笑うことで心身ともに元気になった経験から、笑いヨガの伝道師として各方面に出向きます。「一人暮らしの方が家でも笑うことが増えたなどの話を聞くと本当に嬉しいですね」。



夢創り人
濱砂道世さん

笑いは伝染するんですよ！

その特技、役立てませんか？

募集しています

夢創り人

語学や折り紙などの昔遊び、手品、腹話術、楽器の演奏など、自身の特技を活かしたボランティア「夢創り人」。登録すると、依頼のあった団体（グループ）の元へ講師として派遣されます。現在、20代から80代まで、150以上の個人や団体が登録しています。あなたの特技、活かしてみませんか？

問い合わせ
みやざき子ども文化センター
宮崎市江平西1-5-11
☎0985-61-7590

生きがいづくり 社会貢献

私たちボランティア楽しんでいます！

社会に貢献する喜びを体感できる「ボランティア」。シニア層の活躍がおおいに役立っています。各種ボランティア活動を体験談とともに紹介します。

図書館ボランティア

募集しています

NPO法人MCLボランティア

現在約700名以上のボランティア登録があるMCLボランティア。宮崎市立図書館での図書館ボランティアは、館内で本の貸出・返却などを手伝う「窓口業務ボランティア」、絵本の読み聞かせなどイベント運営に関わる「行事・イベントボランティア」があります。本好きの方はもちろん、人と接することが好きな方にもおすすめのボランティアです。

問い合わせ
NPO法人MCLボランティア事務局
宮崎市花山手東3-25-3 ☎0985-63-5750

今年で17年目！

MCLボランティアに登録している図書館ボランティアの中で最高齢、82歳になる藏原敬吾さん。「退職後、ぼーっと過ごすのはもったいない。世の中に少しでも役立ちたい」と思い、応募したそうです。返却された本を元に戻す作業、本棚の整理、「この本はどこにありますか?」という要望に応えるなど仕事は多岐。しかし藏原さんは、「本との出合い、人との出会い、それが楽しい」をモットーに明るく楽しくボランティアを続けています。



図書館ボランティア
藏原敬吾さん

個人記録表を記して仕事を終了

注目

シニアのためのブックリスト

MCLボランティアが編集を担当したブックリスト。宮崎市立図書館所蔵の中から、年齢を重ねてこそ味わいたい101冊を収録。



障がいのある方と二人三脚

募集しています

ワークサポーター派遣事業

障がいのある方が、就労し、自立した生活を安心して送れるようサポートするワークサポーター。障がい者一人ひとりの個性を理解し、本人や家族、事業主の相談相手となり、不安を解消する橋渡し役です。研修や施設見学を経て登録することができます。

問い合わせ
障がい者総合サポートセンター
宮崎市花山手東3-25-2 ☎0985-63-2688

ありがとう



手話奉仕員養成講座受講生のみなさん

聴覚障がい者をサポート

募集しています

手話奉仕員

本格的な手話通訳とは異なり、聴覚障がいのある方と手話を使って、楽しくおしゃべりをしたり、簡単なコミュニケーションの手助けをする手話奉仕員。県聴覚障害者協会では、手話奉仕員養成講座を毎年5月に開講しています。1年間の講義を経て、手話奉仕員になることができます。

問い合わせ
障がい福祉課☎0985-21-1772

私も支えてもらっています



「迫田さんはお母さんみたい」と話す利用者の小川美智子さん（左）

ワークサポーター
迫田茂代さん

長年、障がい者施設の看護師として働いてきた迫田茂代さん。退職後、ワークサポーター派遣事業のことを知り登録しました。「長く付き合うほど気持ちが通じ合いますし、話をするのを楽しみに待ってくれているのがうれしい」と迫田さんはにっこり。家族に話せないことも、迫田さんに打ち明けることで、元気になったり、やる気を持つ障がい者の方に「私こそ支えてもらっています」と話します。

いざという時に役に立ちたい

手話奉仕員養成講座受講生
徳永幹彦さん



「退職後に2つの目標がありました」と話す徳永幹彦さん。1つは体の健康づくり、もう1つは頭の健康づくり。選んだのはジムデビューと手話奉仕員養成講座でした。「手話を習いはじめて、全国に35万人、県内に6千人の耳の不自由な方がいることを知りました。いざという時に少しでも役立てるように日々の積み重ねを大切に学んでいます」。6歳と3歳の孫には「ありがとう」「ごめんなさい」「おいしい」の3つの手話を教えました。

宮崎の相続不動産・リフォーム・アパートの事なら・・・





宮崎の不動産のことなら・・・
(株)クボタ住宅
ホームページ http://www.m-kubota.co.jp/

★市内6店舗★
クボタ住宅
大塚店
(0985)63-3000

◆相続による不動産のご相談！
◆リフォーム工事・不動産・アパート!!
◆水道局指定店!!!いつでもご相談ください。

宮崎市大字恒久5068-1
(0985)54−3000

誰でも無料で気軽に利用

生きがい支援施設で趣味・健康・仲間づくり

市内には、「老人福祉センター」や「老人いこいの家」などの名で親しまれる18の生きがい支援施設があります。市内在住の60歳以上の人であれば誰でも無料（一部有料）で利用でき、施設主催の健康運動教室や趣味のクラブ活動も充実。仲間づくりや健康づくりに、ぜひ活用してみませんか。



太極拳
北部老人福祉センター



利用できます

レクダンス
南部老人福祉センター

施設名	問い合わせ ＊市外局番0985	浴室
北部老人福祉センター	☎29-4893	あり
南部老人福祉センター	☎51-6007	あり
赤江老人福祉センター	☎56-9371	あり
跡江老人いこいの家	☎48-1482	あり
佳吉老人いこいの家	☎39-4137	あり
古城老人いこいの家	☎54-1650	あり
高岡老人福祉館「百寿荘」	☎82-0535	あり
大塚台地域福祉コミュニティセンター	☎48-2885	なし
内海やっこ荘	☎67-0710	なし
生目台地区交流センター高齢者ふれあい室	☎59-9191	なし
宮崎市自然休養村センター高齢者ふれあい室	☎65-1921	あり
宮崎東地区交流センター高齢者ふれあい室	☎20-3511	なし
宮崎地区交流センター高齢者ふれあい室	☎20-3512	なし
西部地区農村環境改善センター高齢者ふれあい室・浴室	☎30-3017	あり
宮崎西地区交流センターふれあい室	☎20-3507	なし
佐土原地区交流センター高齢者ふれあい室	☎74-0018	なし
広瀬地区交流センター高齢者ふれあい室	☎72-0244	なし
加納地区交流センター高齢者ふれあい室	☎85-2666	なし

＊所在地は144〜146ページの巻末マップ参照

お風呂や交流室などもあります



北部老人福祉センター

ゆったりとしたお風呂を無料で利用できる施設も多くあります（宮崎市自然休養村センターは310円）。交流室や休憩室でのんびりおしゃべりを楽しんだり、無料のマッサージ機や高電位治療器を備える施設も。





げんき体操クラブ
赤江老人福祉センター



大正琴
南部老人福祉センター



卓球
北部老人福祉センター



手芸クラブ
赤江老人福祉センター

Topics

手芸クラブ「ひまわり」
赤江老人福祉センター



バッグや携帯電話、ポーチなどに提げます

キラキラビーズに夢中！

「お互いに教えあって楽しんでいます」と笑うのは手芸クラブ「ひまわり」のメンバーのみなさん。10年以上も続くクラブでは、いまはビーズ小物づくりに夢中です。指輪やキーホルダーなど、作品は家族や友だちにプレゼントし、喜ばれています。



みんなこのクラブで知り合った仲間です。手芸はもちろんおしゃべりが楽しい（笑）。お互いの誕生会も開催しています。

広告

エレベーター・階段昇降機・段差解消機







階段の上り下り
ご不便ありませんか？



“もっと暮らしやすく”をご提案いたします。

㈱宮崎エレベータサービス
宮崎本社・延岡支店・都城営業所
〒880-0027 宮崎市西池町1-5-1
☎：0985-23-2616 URL：www.ev-mes.com

自然と親しむ

仲間と楽しく手づくりしたり、天然水いらずで農作業したり、色とりどりの草花に癒されたり。自ら育む「農と環境」をテーマに、いきいきと活動する皆さんを紹介します。



アイデアを生かし、新しい味を発見！

農産物加工施設

利用できます

市内3か所の農産物加工施設は、農畜産物などを加工する設備が整っており、地域の特産物を使った味噌やドレッシングづくりなどの研究・開発、食育活動にも活用できます。利用はグループでの申し込みになります。

問い合わせ
宮崎市ふるさと農産物加工センター ☎0985-41-0605
那珂地区農業構造改善センターの農産加工実習室 ☎0985-74-3232
宮崎市清武ふるさと農産物加工センター ☎0985-84-2350



この日は味噌づくりが行われていました

手づくりがイチバン



プリップリの四角豆

育てる楽しみ、収穫のよろこび　おいしい野菜づくりをはじめよう

生き活き市民農園・ふれあい農園

利用できます

初心者でも気軽に楽しめ、趣味や健康づくり、憩いの場として野菜づくりを始める人も多い市民農園。ぜひ自分の手で育てた野菜を味わってみましょう。

※料金・空き区画についてはお問い合わせください

問い合わせ
生き活き市民農園:NPO法人スローライフ宮崎☎0985-62-4233
ふれあい農園：高岡ふれあい農園☎0985-82-1114
JA宮崎中央本店（跡江地区）☎0985-31-0519
JA宮崎中央赤江南支店（赤江地区）☎0985-56-6655

津倉市民農園

利用できます

1区画（約15m²）年間7200円で畑を貸し出しています。トイレ、休憩室、手洗い場、駐車場を完備し、散水用の水や農具も無料で利用できます。開園当時から、夫婦で農園を楽しむ中原義之さん、登志さんは、ゴーヤ、四角豆、里芋、大根など季節に合わせた野菜づくりを楽しんでおられます。

問い合わせ
佐土原総合支所 農林水産課☎0985-73-1114





野菜はピーマンやジャガイモなどさまざま。各自工夫を凝らして畑づくりに勤しみます



世界にひとつだけの鉢花を

宮崎市版・365日誕生花フラワーポットづくり講座

参加できます
出前講座

四季折々に見ることができる「宮崎市版・365日誕生花」を使った鉢植え講座。その月の誕生花を取り入れた寄せ植えの作り方、管理の方法などの講習・実演を行います。観賞する場所に合わせた寄せ方のアドバイスや、季節の花に合った肥料の選び方なども学べます。申し込みについての詳細は毎月市広報みやざきで案内しています。

問い合わせ　景観課☎0985-21-1817





参加できます

花仲間と交流しませんか？

オープンガーデン市民見学会

年2回、春と秋に開催する、市内のガーデニング愛好家の庭や企業団体の庭を紹介する見学会。花の植栽デザインにこだわる個人宅や施設を見学することができます。定員は40名で、募集・申し込みについての詳細は市広報みやざきで案内します。

問い合わせ
NPO法人オープンガーデン サンフラワー宮崎☎0985-29-2670
景観課☎0985-21-1817

四季折々、花散策へ

365日花回遊マップ

365日市内で見ることができる、草花・花木・山野草から決定された「宮崎市版・365日誕生花」。花回遊マップでは誕生花をはじめ、春夏秋冬おすすめの花回遊ルートや花の名所、年間イベントなどを紹介しています。市内の宿泊施設、空港・駅、市役所で配布しており、宮崎市のホームページにも掲載しています。

問い合わせ　景観課☎0985-21-1817



戸敷市長の誕生花「ネコノヒゲ（8月31日）」

＊宮崎市版・365日誕生花は、ページ下欄で紹介しています



交流

次世代を担う子どもとのふれあいや、子育て世代のサポートに必要とされるシニアの力。世代を超えたさまざまな交流で、いきいきとしたライフスタイルを楽しみましょう。

遊びを通して3世代交流

児童館・児童センター

利用できます

18歳未満の児童およびその同伴者が利用できる児童館・児童センターは、遊具や図書をそろえ、児童厚生員が遊びの指導や見守りを行っています。小学生の放課後の交流の場としても活用され、おはぎづくりや押し花教室、昔遊びの体験など地域の高齢者とのふれあいイベントも行っています。また、講師を招いての教室や各種交流イベントにも参加できます。

問い合わせ
子育て支援課☎0985-21-1765










広々とした空間で遊具も充実

地域子育て支援センター

利用できます

地域子育て支援センターでは、おもちゃや絵本などで子どもと遊んだり、子育て親子と交流を深めることができます。また、専任の職員が子育てについての相談に応じています。未就学児とその保護者、妊婦の方が利用できます。



お友だちづくりの場にも



子育て先輩からアドバイスを伝授

中央地域子育て支援センターふれあいの日

参加できます

毎月第1・3水曜日は「ふれあいの日」を開催。地域の民生委員・児童委員が、育児に関する相談を受けたり、情報を提供しています。ときには、子どもを遊ばせながら何気ない会話の中で、子育ての悩みにアドバイスしてもらえることもあります。

問い合わせ
中央地域子育て支援センター☎0985-27-2401



子育て


この日はダイヤモンドゲームに挑戦!

主人の単身赴任が始まったころ、ファミリー・サポート・センターみやざきの開設を知り、養成講座を受け援助会員の登録をしました。今年で15年目になりますが、多くのご家族との出会いと、孫世代のかわいい子どもたちとの楽しい時間にとても癒されています

互いに助け合う子育ての輪

ファミリー・サポート・センターみやざき

利用できます

募集しています

子育てを手助けしてほしい人（依頼会員）と協力したい人（援助会員）がお互いに助け合う会員組織。依頼会員は宮崎市在住で、0歳から小学生までの子どもがいる人が対象になります。一時預かりや送迎などを依頼することができ、1時間あたり600～700円を援助会員に支払います。

問い合わせ
ファミリー・サポート・センターみやざき☎0985-62-0252



現在はお二人で援助会員の登録をしている有馬さんご夫妻



地域の子どもは、地域で育てる

放課後子ども教室

募集しています

放課後や週末等に学校や公民館等を活用し、地域の方の見守りのもと、子どもが安全に安心して、学習やスポーツ、文化活動等に取り組むことのできる場を提供しています（現在市内27か所）。子どもの健やかな成長のため、見守ってくれる方を募集しています!

問い合わせ
宮崎市教育委員会　生涯学習課☎0985-85-1834



手づくりの凧まわしに夢中!

Topics おじいちゃん・おばあちゃん出番です

育じい・育ばあが楽しい!

子育てについてさまざまな支援を行っている地域子育て支援センター。最近では共働きのパパ・ママに代わって、孫との遊び場に利用するシニア世代も増えてきています。絵本や小さな子ども向けのおもちゃもあり、お孫さんとゆっくり楽しい時間が過ごせます。



子供は宝！
みんなで育てよう！

ママのリフレッシュ、おまかせあれ！

こども見守りボランティア ちびっこひろば

利用できます　募集しています



一緒に活動してくれる見守りボランティアも募集しています

宮崎市社会福祉協議会清武支所では、第1・3木曜日の10:00～12:00まで、1～3歳程度のお子様の一時預かりを行っています。利用は無料ですが、事前の予約が必要です。買い物やリフレッシュタイムに利用する若いママたちが多いそうです。保育士または幼稚園教諭の資格を持つボランティアが従事しているので安心して預けられます。

問い合わせ
宮崎市社会福祉協議会 清武支所☎0985-55-6207

一覧

地域子育て支援センター

利用：未就学児(要保護者同伴)、妊婦　料金：無料

施設名	☎ ※市外局番0985	開設曜日
中　央	☎27-2401	月～金
みやざき	☎25-2050	日・月・水・木・金・土
高　岡	☎82-5294	月～金
佐土原	☎73-6755	月・火・木・金・土
清　武	☎84-2380	月～土
田　野	☎86-1390	火～土
権　現	☎29-0980	日・月・水・木・金
赤江東子育て交流ひろば	☎080-2790-1653	火・水・金
あおき子育て交流ひろば	☎080-8350-0402	月・土
加納子育て交流ひろば	☎080-2690-5719	月・木
勤江保育所	☎48-1523	月・金／火・水・木
希望ヶ丘保育園	☎56-2881	火・木・金
和保育園	☎47-2200	火～木
おひさま保育園	☎26-5252	火～木
島之内保育園	☎39-0694	火～木
ふたば保育園	☎53-3323	月・火・木・土
あおぞら保育園	☎65-5800	火～木
加江田保育園	☎65-0067	月・水・金
平和ヶ丘保育園	☎39-3377	月・水・金
大坪保育園	☎51-1478	月～金

児童館・児童センター

利用：18歳未満の児童および同伴者　料金：無料

施設名	☎ ※市外局番0985	開設曜日	子育て交流ひろば開所曜日
☆栄町児童館	☎28-1475	月～土	火～木
☆霧島児童館	☎27-4893	月～土	火・水・金
☆平和が丘児童センター	☎27-3255	月～土	火・木・金
☆大島児童館	☎28-1476	月～土	火・木・金
☆大塚児童センター	☎50-5358	月～土	火～木
☆檍児童センター	☎26-5557	月～土	水～金
☆大塚台児童センター	☎47-8885	月～土	火・木・金
☆本郷児童館	☎56-3001	月～土	火・水・金
☆西原児童センター	☎52-3533	月～土	水～金
☆恒久児童館	☎51-6142	月～土	火・木・金
☆木花児童センター	☎58-1656	月～土	火・木・金
☆青島児童センター	☎65-1899	月～土	火・木・金
☆住吉児童センター	☎39-8188	月～土	火・木・金
☆生目児童館	☎47-6652	月～土	火・木・金
☆倉岡児童館	☎41-0315	月～土	火～木
旭町児童館	☎73-0024	月～土	地域子育て支援センター併設
田野児童センター	☎86-5205	月～土	地域子育て支援センター併設
かのう児童センター	☎85-6805	月～土	第1・3水

☆の施設は、地域子育て支援センターと同じ事業(子育て交流ひろば)を実施
＊所在地は144～146ページの巻末マップ参照

問い合わせ　子育て支援課☎0985-21-1765

おでかけスポット 孫と一緒に楽しく過ごそう♪ 宮崎市内



レジャー Leisure

宮崎市フェニックス自然動物園

お気に入りの動物を間近で観察

約100種1100頭の動物で賑う園内では、国内に数頭しか存在しない希少動物にも出会えます。「ヤギの大行進」や「フラミンゴショー」など1日中楽しめるイベントも多数。遊園地コーナーや夏季限定の流れるプールもぜひ。



宮崎市大字塩路浜山3083-42
☎0985-39-1306
営 9:00～17:00(入園は午後16:30まで)
休 毎週水曜日、12月31日(ただし、水曜日が祝日の場合は営業)
料 大人(高校生以上)830円・中学生420円・小学生310円・未就学児無料



宮崎科学技術館

科学のおもしろさと宇宙の壮大さを体感

見て触れて科学の楽しさを体験できる展示物が約100点あり、世代を問わず楽しめる同施設。なかでも世界最大級の大きさを誇るプラネタリウムドームは美しい満天の星空、壮大な宇宙を体感できます。



宇宙服や日本に1台しかないアポロ11号の展示物などもあります





宮崎市宮崎駅東1-2-2
☎0985-23-2700
営 9:00～16:30(入館は16:00まで)
休 月曜日(休日を除く)、休日の翌日(土・日曜日または休日を除く)、12月29日～1月3日臨時休館日
料 展示室＝大人540円、小人210円　展示室とプラネタリウム＝大人750円、小人310円※小人：4歳～中学生(3歳以下は無料)



フローランテ宮崎

四季折々の花イベント実施

花のまちづくりの推進拠点として、四季折々の花と緑のある生活が楽しめ、ガーデニング体験や食・音楽とコラボした多彩なイベントが盛りだくさん。園内には指導員もおり、花の育て方などの相談にも丁寧に応えてくれます。

指導員・大迫勇一さん

宮崎市山崎町浜山414-16
☎0985-23-1510
営 9:00～17:00
(※夜間イベント時は変更あり)
休 毎週火曜日、12月31日、1月1日(ただし、火曜日が祝日の場合は翌日水曜日)
料 大人(高校生以上)310円・小中学生150円・未就学児無料

大淀川学習館

家族で楽しめる体験型自然学習館

恵まれた自然を活かし家族で楽しみながら自然観察、環境学習を行えます。参加型体験学習や3Dハイビジョンシアターもぜひ参加してみて。



生態系が分かる大淀川観察ステーション



宮崎市下北方町5348-1
☎0985-20-5685
営 9:00～16:30
休 月曜日(休日を除く)休日の翌日(土・日曜日または休日を除く)12月29～1月3日臨時休館日
料 無料

宮崎市誕生 365日誕生花

6/5 アンスリウム 炎のような輝き
6/6 オシロイバナ あなたを思う
6/7 アカンサス 芸術家の心
6/8 キキョウ 誠実な愛
6/9 ツユクサ 尊 敬
6/10 トケイソウ 聖なる愛
6/11 ギンバイカ 平 和
6/12 ジャカランダ 栄光と名誉
6/13 ヤマボウシ 友 情
6/14 アスター 美しい思い出
6/15 ユリ 純 潔
6/16 バキスタキス 美しい娘
6/17 ヒペリカム 悲しみは終わない
6/18 アガパンサス 恋の訪れ
6/19 ネムノキ 歓 喜
6/20 ムクゲ 繊細美
6/21 キョウチクトウ 友 愛
6/22 ザクロ 優 美
6/23 エキナセア 深い愛
6/24 シモツケ 慎ましい

歴史探訪 History



生目の杜遊古館
宮崎市大字跡江4200-3
☎0985-47-8001
開 9:00~16:30（入館は16:00まで）
休 月曜日（休日を除く）休日の翌日（土・日曜日に当たる場合を除く）年末年始
料 無料



みやざき歴史文化館
宮崎市大字芳士2258-3
☎0985-39-6911
開 9:00~16:30（入館は16:00まで）
休 月曜日（休日を除く）休日の翌日（土・日曜日に当たる場合を除く）年末年始
料 無料



佐土原歴史資料館
宮崎市佐土原町上田島8202-1
☎0985-74-1518
開 9:00~16:30（入館は16:00まで）
休 月曜日（休日を除く）休日の翌日（土・日曜日に当たる場合を除く）年末年始
※平成29年4月より土・日・祝日及び特定季節5月15日~6月14日のみ開館
料 無料



きよたけ歴史館
※平成29年4月~安井息軒記念館に名称変更
宮崎市清武町大字加納甲3378-1
☎0985-84-0234
開 9:00~16:30（入館は16:00まで）
休 月曜日（休日を除く）休日の翌日（土・日曜日に当たる場合を除く）年末年始
料 無料



天ケ城歴史民俗資料館
宮崎市高岡町内山3003-56
☎0985-82-2950
開 9:00~16:30（入館は16:00まで）
休 月曜日（休日を除く）、休日の翌日（土・日曜日に当たる場合を除く）、年末年始
※平成29年4月より土・日・祝日及び特定季節3月15日~4月14日のみ開館
料 無料



二見家住宅
宮崎市高岡町内山3627番地
☎0985-47-8012
開 9:00~16:30土・日・祝日のみ開館（年末年始は閉館） 料 無料





ホール・ギャラリー 利用できます

清武文化会館
宮崎市清武町西新町6-5
☎0985-84-0181
休 月曜日（祝日の場合は翌日）、年末年始
半九ホール：798席
小ホール：200席



コンサートや演劇の鑑賞を楽しむことができ、図書室も併設しているので日々の憩いの場として利用できます。

宮崎市民文化ホール
宮崎市花山手東3-25-3
☎0985-52-7722
休 火曜日（祝日の場合は翌日）、年末年始（現在は試行的に年中無休）、但し臨時休館日あり
大ホール：1867席
イベントホール：405m²（300席）



市民の文化芸術活動の拠点。音響特性を重視した劇場型多目的ホールを備えます。

こどもきらめく音の祭典

未来を担う子どもたちに、一流の芸術にふれてもらいたいと開催されています。



みやざきアートセンター
宮崎市橘通西3-3-27
☎0986-22-3115
休 火曜日（祝日の場合は翌日）但し、3階は18時まで開館、年末年始
3F~5Fに5室の貸しスペース有。



企画展のほか、発表や創作もできる文化芸術の拠点。交流サロンやライブラリーも。

宮崎市美術展

みやざきアートセンターを会場に約300点の作品を展示。平面、立体、写真、書の4部門があります。



宮崎市民プラザ
宮崎市橘通西1-1-2
☎0985-24-1008
休 月曜日（祝日の場合は翌日）、年末年始
ホール：497席
イベントホール：573.3m²（分割使用可）



「集い」「学び」「交流」できる、市民が気軽に利用できる総合拠点施設です。

ほっこり Spa 利用できます



石崎の杜 歓鯨館（かんげいかん） ホエルカム
日向灘を望みながら疲れを癒せる温泉





大浴場は開放的なガラス張りで、日替りで和風と洋風を楽しめます。日向灘の潮風を感じながら入浴できる露天風呂は魅力的。トレーニングルームや室内温水プールもあり健康増進にもおすすめ。

宮崎市佐土原町下那珂8-1
☎0985-62-7757
開 10:00~21:00
休 月曜日（祝日の場合は営業）
料 大人510円、小中高生260円、幼児100円



高岡温泉 やすらぎの郷
緑豊かな露天風呂で心身ともにリフレッシュ



天井が高く開放的な岩風呂の大浴場と、春は山桜、夏は新緑が見ることができる風情豊かな露天風呂を楽しめます。第2金曜日と、毎月26日はお得なサービスあり。

食事処や有料の個室休憩所も

宮崎市高岡町小山田1953
☎0985-82-5454
開 10:00~21:00
休 木曜日（祝日の場合は営業）
料 大人510円、小学生250円（18:00以降は大人410円、小学生250円）、敬老バスカ持参の方は410円、公共バスで来館の方で敬老バスカ持参の方は350円（日中のみ）



宮崎市自然休養村センター
青島の奥座敷で楽しむ美人の湯



源泉かけ流しのお湯は、しっとりとした柔らかな肌になり、疲れもとれると評判です。

浴場は段差が低く、手すりも設置

宮崎市大字加江田6896
☎0985-65-1921
開 10:00~21:00
休 火曜日（祝日の場合は営業）
料 大人420円、中学生以下210円、障がい者（介助者）210円、市内在住の60歳以上の方は310円



宮崎市総合福祉保健センター
宮崎市花山手東3-25-2 ☎0985-52-5131
浴室利用時間 10:00~12:00、13:00~15:00
浴室利用ができない日 土日・祝日、12月29日~1月3日
浴室利用できる方 市内在住の60歳以上の方とその介助者：無料

宮崎市佐土原地域福祉センター
宮崎市佐土原町東上那珂12948-1 ☎0985-36-2020
浴室利用時間 9:00~16:00
浴室利用ができない日 土日・祝日、12月29日~1月3日
浴室利用できる方 市内在住の60歳以上の方または市内在住の障がい者の方およびそれらの介助者：無料

宮崎市田野総合福祉館
宮崎市田野町甲2848-1 ☎0985-86-2017
浴室利用時間 10:00~21:00
浴室利用ができない日 月曜日、12月28日~1月3日
どなたでも：料金 大人310円、子ども150円（5歳未満、市内在住の障がい者の方または市内在住の65歳以上の方およびそれらの介助者は無料）

宮崎市清武総合福祉センター
宮崎市清武町西新町8-6 ☎0985-55-6207
浴室利用時間 9:00~16:00
浴室利用ができない日 土日・祝日、12月29日~1月3日
どなたでも：料金 大人310円、子ども150円（5歳未満、市内在住の障がい者の方または市内在住の65歳以上の方およびそれらの介助者は無料）

ボランティア活動をしたい人

NPOや市民活動団体の

強い味方！

利用できます

宮崎市民活動センター

宮崎市民プラザ3階にあり、ボランティアやNPOなどの市民活動を広くサポートする場所です。これからボランティアをやってみたいという人と団体とをつなぐ役割を担っています。登録団体は会議コーナーやメールボックスなどを無料で使えるので、さまざまな団体が会議や作業、交流を行っています。また交流サロンは、誰でも利用できます。


パソコンコーナー


掲示板コーナー


会議コーナー


メールボックス・ロッカー

\ 活動の幅が広がります！ /


交流サロン

団体の情報交換や交流の場所


作業室

コピー機や裁断機などで団体の資料づくりができます

\ わたしたち、活用しています！ /


NPO法人 宮崎がん共同勉強会

がん患者とその家族によって構成され、勉強会や病院でのピアサポートを行っています。

ピアサポート やっています


映画好き集まれ

シネマ1987

宮崎県内外の映画ファンが集まって、映画について自由に話せる場を作っているサークルです。

お気軽にご相談を



問い合わせ
宮崎市民活動センター
宮崎市橘通西1-1-2　宮崎市民プラザ3階
☎0985-20-8777
開館時間/9:00～22:00（日曜日は18:00閉館）

宮崎市の365日誕生花







第3章

暮らしの安心・便利帳

シニアの暮らしに、さまざまな心配ごとや悩みはつきもの。健康づくりに健診、暮らしの安心や困ったときの相談窓口など、生活に役立つ情報を集めました。サポートしてくれる人は必ずいます。まずは自身で備え、いざというときには誰かに相談を。



地域包括支援センター

高齢者の総合相談窓口として、皆さんの安心の暮らしをサポートしている地域包括支援センター。市内に19か所設置され、介護予防への取り組みをはじめ高齢者とその家族のさまざまな相談に無料でのってくれる心強い味方です。各地域の地域包括ケアシステムを進めていく重要な役目もあります。

総合相談 高齢者のための相談窓口

介護、医療、介護予防、住まい、見守り、暮らしの支援など、さまざまな問題を幅広く解決へとつなぐ相談窓口です。社会福祉士、保健師、主任ケアマネジャーという3つの職種がそれぞれの専門分野を生かして、連携しながら高齢者の暮らしをサポートしています。電話相談はもちろん、センターでの窓口業務のほか、各家庭へ出向いての訪問支援も行います。





＼東大宮包括の皆さんに聞きました／

「相談内容」年間ランキング！(2015)

1位 **介護保険について**（申請受付・制度内容問合せなど）

2位 **介護予防について**（地域内の運動教室の問合せなど）

3位 **住まい・福祉用具について**（住宅改修・福祉用具のアドバイスなど）

そのほか、**医療、福祉サービス、認知症**など

介護予防ケアマネジメント 地域の健康づくりのお手伝い





介護保険で「要支援」の認定を受けた方のための介護予防プランを作成します。また公民館などでの体操教室開催の支援など、介護予防のためのさまざまな事業を行います。

権利擁護 高齢者の権利を守る

高齢者が安心して、尊厳をもって生活できるよう、高齢者虐待や消費者被害の予防などに取り組みます。また、認知症などにより自分自身の財産などを管理できない方の支援を行います。



ネットワーク構築 力強い連携で住みやすい地域づくり

介護、医療、福祉など、さまざまな関係機関と連携し、高齢者を地域ぐるみで支えます。また、地域のケアマネジャーへの支援や助言を行ったり、地域ケア会議（98ページ参照）も開催します。


関係団体等と協力して高齢者をサポート



地域包括支援センター一覧

センター名	所在地	☎ ※市外局番0985	担当圏域
小戸・橘	宮崎市松山2-2-42 如月おおぞら別館1階	☎29-5073	小戸 中央東の一部
中央東・槍北	宮崎市新別府町 久保田683-1	☎60-0828	中央東の一部 槍の一部
中央西	宮崎市紙園1-50 宮崎市心身障がい者福祉会館2階	☎64-8597	中央西
槍南	宮崎市吉村町 大町甲1922-1	☎23-0001	槍の一部
東大宮	宮崎市大島町 本村202-2	☎22-0808	東大宮
大宮	宮崎市神宮東1-2-27 宮崎市北部老人福祉センター内	☎61-1789	大宮
住吉	宮崎市大字島之内7395-1 はまゆうビル105号	☎65-8080	住吉
北	宮崎市大字瓜生野2286-1	☎36-0902	北
大塚台・生目台	宮崎市大塚台西2-18-1 宮崎市大塚台地域事務所内	☎62-3671	大塚台 生目台
生目・小松台	宮崎市大字浮田3121-1 児玉ビル1階3号	☎62-3855	生目 小松台

センター名	所在地	☎ ※市外局番0985	担当圏域
大塚	宮崎市大塚町 乱橋4550-2	☎65-8181	大塚
大淀	宮崎市花山手東3-25-2 宮崎市総合福祉保健センター内	☎55-1010	大淀
赤江	宮崎市恒久3-30-24	☎63-5310	赤江
本郷	宮崎市本郷南方4061 Aコープ赤江南店敷地内	☎72-6001	本郷
木花・青島	宮崎市学園木花台桜 2-28-4	☎63-8111	木花 青島
佐土原	宮崎市佐土原町 下田島20660-3	☎48-7007	佐土原
田野	宮崎市田野町甲2818 宮崎市田野総合支所内	☎86-5115	田野
高岡	宮崎市高岡町内山2887 宮崎市高岡総合支所内	☎30-9426	高岡
清武	清武町西新町1-1 宮崎市清武総合支所内	☎55-6330	清武

＊各センターの正式名称は、「宮崎市○○地区地域包括支援センター」となります。
＊所在地は144～146ページの巻末地図参照
＊担当圏域の詳細は長寿支援課☎0985-21-1773までお問い合わせください。

＼わたしたちに　おまかせください！／



高岡 地区地域包括支援センター

通院や買物などに、乗り合いタクシー「高岡きずな号」が運行されています。



生目・小松台 地区地域包括支援センター

ふれあい会食会やサロンの開催を地域みんなで取り組んでいます。



田野 地区地域包括支援センター

自然豊かで昔から住民同士のつながりが深く、助け合いが根づいています。



大塚台・生目台 地区地域包括支援センター

話すことからすべてが始まります。一人で抱えず、お話を聞かせてください。



大塚 地区地域包括支援センター

ボランティア会やサロンなど、楽しく過ごせる場所づくりがはじまっています。



北 地区地域包括支援センター

地域の皆さんと一緒に！　高齢者の方にやさしい北地区を目指します。



住吉 地区地域包括支援センター

ボランティアセンターやサロン、認知症サポーター養成講座も開催しています。



佐土原 地区地域包括支援センター

歴史や文化を大切にしながら高齢者の方が活躍できる取り組みを広げていきます。



中央西 地区地域包括支援センター

居場所づくりや介護予防、自立支援など、地区一体で取り組んでいます。



大宮 地区地域包括支援センター

「つながろう大宮」を合言葉に、横のつながりを大切にしています。



東大宮 地区地域包括支援センター

徘徊模擬訓練を行うなど、認知症の方にやさしい地域をめざしています。



清武 地区地域包括支援センター

清武は人があたたかくてやさしく、昔からきずなの強い地域です。



大淀 地区地域包括支援センター

介護予防や見守りなど、安心して元気に暮らすための取り組みが行われています。



赤江 地区地域包括支援センター

予防教室やサロンが多い地域で、医療介護連携の取り組みも熱心に行われています。



中央東・穆北 地区地域包括支援センター

センターを訪れるのはハードルが高い方は、こちらから出向きますよ。



穆南 地区地域包括支援センター

地域住民の方の参加で、より良い地域づくりをめざしています。



木花・青島 地区地域包括支援センター

公園カフェや世代間交流で介護予防や認知症予防に取り組んでいます。



本郷 地区地域包括支援センター

ご心配ごとやお困りごとがございましたら、お気軽にお電話ください。



小戸・橘 地区地域包括支援センター

地域で活発な介護予防活動に一緒に取り組みます。

地域包括支援センター スタッフSNAP

地域の高齢者の方が安心して暮らせるよう、日々がんばっている"ホーカツ"のスタッフの皆さん。2025年に向けての取り組みや地域の方へのメッセージを伺いました。



みんなで守る地域の防災

災害時に大切なことは、お互いに助け合うこと。普段からの備えとともに、ご近所同士のつながりも深めておきましょう。

災害時に慌てないために、普段の備えが大切



津波に備える避難タワー（船塚地区）

地震や台風などの被害を最小限に食い止めるためには、日頃からの備えが大切です。いざという時のために、万全の備えをしておきましょう。

災害時には地域の声かけや助け合いが大切です。地区別の避難所はどこかなど、日頃から地域の避難所をハザードマップなどで確認しておきましょう。また南海トラフ地震に備えて、避難タワーや複合型津波避難施設も設置されています。日頃から、場所を確認し、非常時に備えましょう。



ハザードマップは危機管理課や各総合支所等の窓口などで配布

防災訓練 参加できます 出前講座





地域の防災訓練にはぜひ参加してください！

熊本地震があったばかりなので、ジャッキの使い方や、揚水ポンプの使い方など、地震時に役に立つ内容を取り入れました。地域の防災訓練は、有事のことを考えて、いざとなったとき動けるような内容で計画しています。防災訓練にはぜひ参加を！

佐土原小学校区
地域づくり協議会会長
上田克彦さん

宮崎市防災メール 利用できます

登録することで、地域密着の防災情報が!!!

宮崎市では、登録料無料で防災メールの配信を行っています。防災メールでは、避難所開設や避難勧告などの緊急情報、気象情報、竜巻注意情報、地震情報、津波予報などを配信。エリアメールでは受信できない気象情報や地震情報も受信できます。

空メール送付先
↓
miyazakicity@jijo.bosai.info

QRコード



問い合わせ　危機管理課☎0985-21-1730

登録してみよう！！！



QRコードを読み取るバーコードリーダーを呼び出します。



QRコードを読み取って、出てきたアドレスに空メールを送信します。



返信メールが届きます。



登録画面に内容を入力。画面下の設定送信を押して、「登録完了しました」の画面が出れば登録完了。

防災士養成研修 募集しています 参加できます

県では、県民を対象に、防災士養成研修を行っています。現在3000名が受講し、900名が防災士ネットワークに所属。地域の防災力の向上にも役立っています。防災士は、災害の基礎知識を持ち、災害時の避難などにリーダーシップを発揮できるため、スムーズに住民を誘導できます。地域に防災士が増えることで、地域の防災意識も高まります！

問い合わせ
宮崎県危機管理課防災計画担当
☎0985-26-7066

地域は地域で守る！地域に防災士が増えるといいですね



宮崎県防災士ネットワーク理事長
芝崎敏之さん

災害ボランティアセンター訓練

大規模災害が起こった時の支え合いの中枢として

災害が起こった時には、必要に応じて災害ボランティアセンターが設置され、被災者の生活再建のためのボランティアの受け入れを行います。災害ボランティアセンターの運営には地域に詳しいみなさんの協力が必要不可欠です。何かあってからでは対応できないため、災害ボランティアセンターが設置された時にどんな動きと流れになるかなど、理解するための訓練や勉強会（体験会）を各地域で行っています。

問い合わせ　宮崎市社会福祉協議会☎0985-52-5131



地域を守るため真剣な表情の講座受講生



チェック項目をみんなで確認しよう！これでOKね！

地域の防災力を高めるために、日頃の訓練が大切

災害が発生した場合に、慌てずに対応できるようにするために、日頃から防災に関する研修や訓練を行うことが大切です。宮崎市では、住民参加型防災訓練や地区防災訓練、防災研修などの支援を行っています。いざという時のために、積極的に訓練に参加しましょう。

問い合わせ　危機管理課☎0985-21-1730

目標が増えるたびごと若くなる　吉岡 信久（宮崎市）



家庭でできる防災

非常持ち出し袋の備えを

大災害時には、水道・ガス・電力というライフラインに被害が出ることが予想されます。そのため、3日間はライフラインに頼らず、自分達で生活できる水や食料などの準備をしましょう。その場合、高齢者などの要介護者や乳幼児がいる家族、食品アレルギーなどの体質、ペットの有無など暮らし方で揃える物も違ってきます。

問い合わせ　危機管理課☎0985-21-1730



ココもチェック!

住宅用火災警報器の点検

あなたの家は大丈夫ですか?

まさかの火事！住宅用火災警報器で助かる命があります。万が一の時にでも、火災警報器があればいちはやく火災を知らせてくれます。「いざ」というとき、きちんと作動するように、日頃から点検をしましょう。

問い合わせ　消防局予防課☎0985-32-4904



点検の仕方

1. テスト用のボタンを押す(ひもを引く)と、正常であれば「ピーピーピー火事です」や「ピピ、ピー、ピー」などの音声が流れます。
2. ボタンを押しても(ひもを引いても)音がならない時は、電池がきちんとセットされているか確認しましょう。
3. それでも音がならない場合は、「電池切れ」か「機器本体の故障」が考えられますので、本体の取替えをお勧めしています。

要配慮者防災行動マニュアル

日頃から災害に対する備えと要配慮者支援への意識を!!

災害発生時に、適切ですみやかな避難行動がとりにくい方や、災害の情報が伝わりにくい方などを「要配慮者」として、災害時の備えと支援の仕方をまとめたマニュアルを作成しています。地域の高齢者は災害時に配慮が必要な方と、支援する方、どちらにもなり得ます。ぜひ、ご自身の災害への備えを進めるとともに、できる支援がないか考えてみましょう。マニュアルをご希望の方は福祉総務課までお問い合わせください。

問い合わせ　福祉総務課☎0985-21-1754



普段から自治会を中心に消防団等の指導を仰ぎ、地域住民の防災訓練を行っており、私たちの地域は防災意識が高いと感じています。高齢者や要配慮者の把握も民生委員・児童委員の方々とともに地域で取り組んでいます。

北地区社協 副会長　冨加見 武さん



避難行動要支援者支援体制づくり

地域のなかでの助け合いが大きな力に

地域には、要配慮者のなかでも、特に自力で避難することが困難な「避難行動要支援者」がお住まいです。地域で避難行動要支援者を誰がどう支援するのか、一人ひとりの個別避難支援計画書を作成していくことが災害時の備えとなり、地域で支援する大きな力となります。災害が起きた時に頼りになるのは、ご近所をはじめとした地域の方々の力です。すべての方が安全に避難できる体制を、地域全体で築いていきましょう。

問い合わせ　福祉総務課☎0985-21-1754



家 土地 マンション
売るなら。買うなら。
ハウスドゥ！宮崎大塚店 広告
HOUSE DO
宮崎県宅地建物取引業保証協会会員
宮崎県宅地建物取引業協会会員　宮崎県知事(1)第4669号
無料相談　査定無料　秘密厳守
ご依頼お待ちしております!!
「大塚町 国道10号線沿い」ベスト電器向かいにございます。
★大型駐車場完備 ★キッズコーナー完備
☎0985-63-4585
土曜・日曜・祝日も営業しております。
営業時間 午前9時 午後6時
http://www.hiranuma-net.co.jp/
株式会社 ヒラヌマ
〒880-0951 宮崎県宮崎市 大塚町原ノ前 1622番地
OTSUKA おーつか・ぷ・ら・ざ

広告
リースの事なら!!!
ステージ
観覧席
何でも貸します 設営します
平和リース株式会社
〒880-0812 宮崎市高千穂通1丁目9番20号
TEL (0985)27-1717
FAX (0985)29-8138

365日誕生花

9/23	9/24	9/25	9/26	9/27	9/28	9/29	9/30	10/1	10/2
ブバルディア	キリンソウ	キツネノマゴ	シキキツ	ハギ	バンパスグラス	アキウコン	リンドウ	ウキツリボク	ウエデリア
不屈の精神	逆境の中々	可愛美の母親	人気者	柔軟な心	人気	乙女の香り	貞節	愛	万愛

10/3	10/4	10/5	10/6	10/7	10/8	10/9	10/10	10/11	10/12
ガーベラ	ストレリチア	ケイトウ	キサントステモン	アメジストセージ	シオン	ソバ	バコバ	ヨメナ	タマスダレ
神秘的	輝かしい未来	おしゃれ	豊華絢爛	家族愛	追憶	喜びも悲しみも共に	小さな強さ	隠された美しさ	純潔な愛

\早めが肝心!/ 健(検)診・相談



保健センターでは、特定健診後の健康状態や生活状況を聞き取り、健康づくりを支援する訪問活動も行っている

健康に関する身近な相談窓口
保健センター

全ての年齢の方を対象に、生活に密着した保健サービスを提供しています。子育てや健康、心の問題などについて、保健師が相談にのってくれるほか、電話や訪問指導も行っています。また各保健センターの会場では、幼児健診や特定健診、各種がん検診等も実施しています。健康に不安がある方は、一度近くの保健センターを訪ねてみてはいかがでしょう。

問い合わせ　医療介護連携課☎0985-29-4102

保健センター一覧

月～金曜日 8:30～17:15（祝日、年末年始を除く）

受付窓口	担当の地域自治区
宮崎市中央保健センター 宮崎市宮崎駅東1-6-2 ☎0985-29-5281	小戸、中央東、檍、中央西、東大宮、大宮
宮崎市総合福祉保健センター 宮崎市花山手東3-25-2 ☎0985-52-1506	大塚台、生目台、大塚、大淀、赤江
佐土原保健センター 宮崎市佐土原町下田島20660 ☎0985-73-1115	佳吉、佐土原
田野保健センター 宮崎市田野町甲2818 ☎0985-86-0117	田野
高岡福祉保健センター「穆園館」 宮崎市高岡町内山2877 ☎0985-82-5294	北、生目、小松台、高岡
清武保健センター 宮崎市清武町西新町1-1 ☎0985-85-1144	木花、青島、清武、本郷

納得した医療を受けられるお手伝い
医療相談窓口

利用できます

「どの医療機関で診てもらえるか」「医師から言われたことがよくわからない」「医療費が不安」などの悩みに、看護師等が対応します。症状に合った医療機関や相談内容に対応できる関係機関や団体などを紹介します。

開設日時／月～金曜日（祝日、年末年始を除く）
8:30～17:00（12:00～13:00を除く）

問い合わせ
宮崎市医療安全支援センター（宮崎市保健所1階）
☎0985-29-9888（専用電話）

ひとりで悩みを抱えないで!
こころの健康相談

利用できます

こころの悩みを抱えていませんか？　精神に障がいのある方の生活や家族の接し方、アルコールや薬物、ギャンブル依存症、ストレスによる心身の不調などについての相談を受け付けています。相談は無料です。



精神科医がさまざまな相談に乗ってくれる

相談日時／毎月第4木曜日13:30～16:30（1組50分程度、要予約）

問い合わせ　健康支援課☎0985-29-5286

支援者と一緒に学ぶ
精神障がい者家族教室

参加できます

統合失調症やうつ病、アルコール依存症などの精神疾患当事者を支える家族や支援者が、病気や患者との接し方、社会復帰について学びます。精神科医、臨床心理士、地域援助者・ピアスタッフ（当事者）などが講師を務めます。参加費は無料です。

問い合わせ　健康支援課☎0985-29-5286

65歳以上の方は年1回の受診が義務です!
結核・肺がん検診

利用できます

結核は過去の病気と思っていませんか？今でも年間1万9000人以上が新たに患者となり、とりわけ65歳以上の罹患率は65歳未満の5倍以上。「風邪がなかなか治らない」「いつまでも咳が続く」などの場合は、早めの受診が大事です。市は、検診車による「地区巡回検診」、市保健所や市総合福祉保健センターでの「フリー検診」を実施しています。検診料は1回目のみ無料となっています。



アクセサリーなどは外し無地のTシャツなどを着用

問い合わせ　健康支援課☎0985-29-5286

夜間の急病で困ったら…

●宮崎市夜間急病センター内科・外科
所在地／宮崎市新別府町船戸738-1（宮崎市郡医師会病院内）
診療日時／毎日 19:00～翌朝7:00
☎0985-23-3119

●宮崎市夜間急病センター小児科
所在地／宮崎市北高松町5-30（県立宮崎病院附属棟）
診療日時／毎日 19:00～翌朝7:00
☎0985-29-0119

休日の急病で困ったら…

電話による休日当番医案内
（録音メッセージ）
☎0985-35-7111
※案内は休日前日の17:15以降

タバコをやめたい!　でもやめられない
保険が使える禁煙治療

利用できます



楽に禁煙できるよう医師や薬剤師が手伝ってくれる



医師や薬剤師の指導の下、飲み薬や貼り薬で治療する

タバコの煙に含まれる有害物質は、自分だけではなく周りにいる人たちの身体にも害を及ぼします。「でも禁煙ってむずかしい!」。そんなときは禁煙外来に相談してみませんか。医師がニコチン依存症（いわゆるヘビースモーカー）の治療が必要と認めた場合は保険が適用されます。また禁煙支援薬剤師が親切に相談に応じます。自分のため、家族のため、まずは一歩踏み出してみましょう。

禁煙治療に保険が使える医療機関については、お気軽にお問い合わせください。また、市のホームページにも紹介されています。

問い合わせ　健康支援課☎0985-29-5286

広告
宮崎県内で老人ホーム・介護施設をお探しの方へ
宮崎老人ホーム紹介センター　検索
ホームページのお問合せは、24時間受付中
老人ホーム・介護施設選びはすべて無料でお手伝い!
ご希望・ご予算に応じて、老人ホーム・介護施設をご紹介!
医療依存度の高い方、生活保護の方もご相談ください!
丁寧なサポートで安心、納得!
出張相談も対応いたします!
完全無料サポート
1 ご相談
2 ご紹介
3 見学手配
4 ご入居まで
宮崎老人ホーム紹介センター
リライフケア
受付時間 月～金 9:00～17:30 ※土日祝日は事前予約をお願いします。
無料相談 ナビダイヤル
まずは、お気軽にお問合せください
0985-86-8884
ケイ・エス・パートナーズ株式会社　宮崎市橘通西1丁目4-27 橘にしいちビル301



おいしい料理 いっしょに作ろう！

参加できます

ヘルスメイトの出前料理教室

食生活改善推進員（愛称：ヘルスメイト）は、「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に、家庭を訪問しての食生活アドバイスから、料理教室などの活動を通して食べることの大切さを伝えています。現在、145名（平成28年度）が、保健センターや地域で活躍中。宮崎の野菜をたっぷり使った、薄味で体にやさしい「簡単なおうちごはん」が好評です。

※ヘルスメイトになるには、2年に1度、健康支援課が行う養成講座（8日程度）の受講が必要です。

\ こんな活動をしています！ /

- 生活習慣病予防料理教室
- 親子食育教室
- 男性料理教室
- 高齢者のための料理教室



会長の瀬戸口みつ子さん

問い合わせ　健康支援課☎0985-29-5286

宮崎の野菜を食べて健康に！



MVP350（ミヤザキ・ベジタブル・プロジェクト350）

厚生労働省は成人1人あたり1日350g以上の野菜の摂取を推奨していますが、国内有数の野菜産地である宮崎県民の野菜摂取量は全国平均を下回っています。そこで宮崎市は、食育・地産地消推進会議を立ち上げ、教育関係者や農業関係者、栄養士、小中学校の給食担当などが連携し、生活習慣病の予防に役立つ野菜の摂取を促す取り組み「MVP350」を進めています。太陽の恵みいっぱいの宮崎野菜を食べて、健康になりましょう。



問い合わせ　農政企画課☎0985-21-1785



カラダの健康は、まずお口から

健康を保つには、バランスのいい食事とともにお口のケアが大事。むし歯があったり、歯が欠けたり、入れ歯が合わないと、消化不良を起こしたり固いものが食べられなくなります。これでは栄養不足になりがち。栄養不足になると免疫力が落ち、筋肉や骨が弱ったり、認知機能の衰えにつながることさえあります。そうなる前に、お口のケアを心がけましょう。

気になるお口の悩みは

歯とお口の健康相談

利用できます



歯科医師が口と歯の状態をチェック

市民を対象に市保健所で、毎月2～4回程度行っている「歯とお口の健康相談」。歯科医師や歯科衛生士が、健診、相談、ブラッシング指導、唾液の検査などを通して、歯や口に関する悩みについて相談にのっています。事前予約が必要で、治療はしていませんのでご注意を。



歯ブラシを使って磨き方の説明

問い合わせ　健康支援課☎0985-29-5286

健康づくりは歯からはじまる

歯のクリーニング大作戦

利用できます

宮崎市内の指定医療機関で受けられる歯の健診。30歳から5年ごとに70歳までが対象で、5月1日から翌年3月末までの間に1回だけ受けられます。むし歯の状況、歯ぐき、歯垢、歯並びやかみ合わせの状態を検査し、歯のクリーニング、ブラッシング指導、血糖測定が受けられます。歯科グッズがもらえるAコースと唾液テストを行うBコースがあり、自己負担金は500円です（事前予約制）。



鏡を見ながら歯医者さんから歯の状態などを聞く



歯の様子を細かくチェック



画面を見ながら歯医者さんから歯の状態などを聞く

問い合わせ　健康支援課☎0985-29-5286

広告
キャンピングカー・福祉介護車のことならお任せ下さい!!


くるま工房くろぎ
本社　宮崎市静江 2624 番地　0985-62-3711　営業：8:30～17:30　定休日：日曜日
宮崎北店　宮崎市阪之内 685 番地 1　0985-86-8611　営業：10:00～18:00　定休日：火曜日
宮崎北店はキャンピングカー・福祉車両の展示場になっております！お気軽にお立ち寄りください！

宮崎市版 365日誕生花

11/2	11/3	11/4	11/5	11/6	11/7	11/8	11/9	11/10	11/11
サフラン	キク	ラッキョウ	エリカ	アベリア	シロヨメナ	カランコエ	センニチコウ	サザンカ	シャコバサボテン
健 気	高 貴	つつましいあなた	独立心	謙 遜	隠された美しさ	幸せを告げる	変わらぬ愛	理想の恋	愛される喜び

11/12	11/13	11/14	11/15	11/16	11/17	11/18	11/19	11/20	11/21
カトレア	キチジョウソウ	センリョウ	デュランタ	ヒイラギモクセイ	ラセンソウ	ナンテン	コダチダリア	ローズマリー	ビオラ（紫）
熱 烈	吉 事	恵まれた才能	あなたを守る	文 武	粘り強い	よい家庭	乙女の真心	静かな憩き	誠 実

要介護になる前にトレーニングを

ロコモティブシンドローム

腰、ひざが痛い…それはロコモティブシンドローム（運動器症候群）かもしれません。加齢や病気などによって骨や関節、筋肉などの運動器に障がいが起こり、「立つ」「歩く」といった移動機能が低下している状態のことで、そのまま放っておくと要介護や寝たきりになってしまうこともあります。まずはセルフチェックしてみて、また予防のトレーニングに努めましょう。（体調に不安のある方は必ず医師への相談を）

問い合わせ　健康支援課☎0985-29-5286





宮崎大学医学部整形外科 教授
帖佐悦男 さん

開眼片脚立ちやスクワットなど簡単なトレーニングから始めませんか。転倒しないようにつかまるものがある場所で安全に行いましょう。

\まずは予防から！/
健康づくり

7つのロコチェック

- ☐ 片脚立ちで靴下がはけない
- ☐ 家の中でつまずいたり滑ったりする
- ☐ 階段を上がるのに手すりが必要
- ☐ 掃除機の使用や布団の上げ下ろしなど、やや重い家事が困難
- ☐ 2kg程度の買い物を持ち帰るのが困難
- ☐ 15分くらい続けて歩けない
- ☐ 横断歩道を青信号で渡りきれない

◎ひとつでも当てはまれば口コモの心配があります。

みやざき ロコモメイト養成講座

ロコモティブシンドロームについて正しい知識を持ち、地域や職場でロコモ予防を呼びかけるロコモメイトを募集しています。自身の健康づくりも兼ねて参加してみませんか。

問い合わせ
宮崎大学医学部整形外科学内
ロコモ事務局
☎0985-85-0986

募集しています　参加できます



汗を流すと心も体も軽くなる！

市民の健康づくりのお手伝い

宮崎市健康づくり推進協議会

参加できます

市内に119人（平成28年4月1日現在）いる「健康づくり推進員」が地区ごとに、誰もが簡単に取り組める健康教室を定期的に行っています。メニューは、健康体操やニュースポーツ、健康に役立つ講話や野菜を多く使った料理教室など。また毎年10月には、全体行事としての「みやざき市民一斉健康ウォーキング（31ページで紹介）」も主催。健康づくりはまず、身体を動かすことから。

問い合わせ　健康支援課☎0985-29-5286

参加費は原則無料。気軽に参加できる



北部記念体育館で行われたラージボール卓球の様子



会長の坂本テル子さん

みんなで楽しく健康づくりしましょ！

同協議会会長の坂本さんは元歌手、健康教室でのカラオケは人気メニューのひとつです

国民健康保険制度 & 後期高齢者医療制度

利用できます

年齢が75歳になると、それまで加入していた国民健康保険や社会保険、健康保険組合などの医療保険から後期高齢者医療制度の被保険者に移ります。いずれの場合でも、医療費の負担が軽くなる制度がいくつかあります。詳しくは国保年金課まで。

問い合わせ　国保年金課☎0985-21-1745

\知っておこう!!/
医療保険

それぞれのパンフレットをよく読んでかしこく利用





さまざまな給付制度を活用しよう

- ●はり・きゅう・あんまなどの施術費用の一部助成（国保・後期高齢者医療のみ）
- ●入院時の食事代の軽減
- ●高額医療費の一部払い戻し
- ●コルセットなど補装具費用の一部払い戻し

＊適用条件などはお問い合わせください

問い合わせ　国保年金課☎0985-21-1745

医療費を少しでも安く
ジェネリック医薬品について

利用できます　出前講座

「ジェネリック医薬品」という言葉を、テレビや新聞などで見聞きすることが増えました。これは、新薬の特許が切れたあとで、ほかの会社が同等の効能薬を製造販売しているものです。新薬の開発には時間とお金がかかりますが、ジェネリック医薬品はそれが少なくてすむため、販売価格も安くなります。もちろん効能や安全性も確認されているので、安心して使えます。詳しくは、かかりつけの医師や薬剤師に相談してみてください。

問い合わせ　国保年金課☎0985-21-1745



医療費を少しでも安くするために一度検討してみよう

お答えします！ ジェネリック医薬品



訪問看護とは
地域で生活している方が家庭や地域社会で安心・安定した日常生活を送ることができるようスタッフが定期的に訪問し、相談や必要な支援を行うことです。

精神科看護を必要とする方へ
訪問看護ステーション
ブーゲンビリアの丘
since 2015


高宮眞樹

365日24時間安心を与える訪問看護を提供します。

こんな時はご相談ください！
身の回りのことや、食生活について
●症状のコントロールや治療の継続 ●夜眠れない、日中眠気があるなど生活のリズムが整わない
●日常生活の援助 ●外来通院が継続できず、入退院を繰り返す ●家族の悩みごとや不安の解消、家族関係の調整
●対人関係の悩み ●服薬の理解や援助 ●社会資源の活用方法を知りたい ●今後の生活について相談したい

訪問看護を受けるには
かかりつけ医に相談をしましょう。利用者が決定したら訪問看護スタッフが説明を行い、契約書を作成します。
利用開始前に利用者さまが困っていることや希望内容を伺い、計画書を作成します。
負担 各種健康保険が適用になります。※自己支援医療制度（精神通院）が利用できます。



医療法人真愛会 高宮病院内
☎ 0985-61-9588
宮崎市宮村町大光甲1931
FAX 0985-61-9580
メール buganbi@takamiya.or.jp
http://www.takamiya.or.jp/
高宮病院　宮崎市　検索



いざというときの 安心

住み慣れた地域での暮らしをサポートします！
権利擁護センターみやざき

利用できます

認知症高齢者や知的・精神障がい等の判断能力の不十分な方が、住み慣れた地域で安心してその人らしく生活できるよう、下記の事業を行っています。

日常生活自立支援事業

対象：福祉サービス利用や日常的な金銭管理に不安のある高齢者・障がい者等
内容：①福祉サービスの利用援助
②日常的な金銭管理
③書類等預りサービス 他

成年後見推進事業

対象：親族からの後見人等の申立てが困難な方等
内容：判断能力が低下した方に対し、法人として成年後見人、保佐人または補助人となり、その方の財産管理や身上監護を行います。

問い合わせ　宮崎市社会福祉協議会 権利擁護センターみやざき
宮崎市花山手東3-25-2 ☎0985-52-5131

自立する意欲に寄り添います
宮崎市自立相談支援センター“これから”

利用できます

住居のこと、家族のこと、仕事のこと、将来に対する不安など、生活上のさまざまな悩みや困りごとについて、支援員が解決に向けて相談にのってくれます。もちろん相談内容の秘密は厳守。相談料も無料です。



問い合わせ　宮崎市自立相談支援センター“これから”
宮崎市松橋1-6-36 ☎0985-42-9239

老後の生活費を貸し付けます
生活福祉資金

利用できます

不動産担保型生活資金

住宅用の土地と建物を持っている高齢者世帯を対象に、自宅を担保としてそこに住み続けながら生活資金を貸してくれる制度です。元気な人でも大丈夫。金融機関からの融資が難しい場合でも、一度相談してみてください。

問い合わせ　宮崎市社会福祉協議会
宮崎市花山手東3-25-2 ☎0985-52-5131

電話相談等

＊下記のほか「市社会福祉協議会（44ページ）」「消費者被害相談（54ページ）」「地域包括支援センター（129ページ）」「保健センター（136ページ）」「救急当番医・夜間急病センター（137ページ）」もご参照ください

宮崎県弁護士会

宮崎県弁護士会では様々な相談対応を行っています。詳しくは、下記の電話番号までお問い合わせください。

○高齢者・障がい者対象の無料相談
電話もしくは面談：金曜日10:00～12:00
○一般の法律相談（有料）※
面談のみ：月～金曜日13:30～16:30
※右記法テラスの制度を利用した無料相談も可能です。
○出張法律相談（有料）※
※右記法テラスの制度を利用した無料相談も可能です。

☎0985-22-2466
宮崎市旭1-8-28

法テラス

法テラスでは、資力基準を満たしている方に対して、無料法律相談や弁護士・司法書士費用の立替えを行っています。法律問題でお困りの方は、下記番号までご連絡を。悩みを解決する力になってくれます。

☎050-3383-5530
宮崎市旭1-2-2宮崎県企業局3階
月～金曜日9:00～17:00

生活保護に関する相談
☎0985-21-1775
社会福祉課
月～金曜日8:30～17:15（祝日、年末年始を除く）

障がいに関する相談
☎0985-63-2688
宮崎市障がい者総合サポートセンター
月～土曜日8:30～17:15（祝日、年末年始を除く）

女性の生活上の問題に関する相談
☎0985-21-1779
女性相談室（市役所5階）
月～金曜日9:00～17:15（祝日、年末年始を除く）

誕生花



終活

知っておきたい！身近な安住の地
宮崎市営墓地

宮崎市内には現在、宮崎南部墓地公園、宮崎みたま園、佐土原墓地公園などの市営墓地があり、貸し出し区画の利用ができます。なかでも一番新しい南部墓地公園に、市民応援隊の小牟田雅己・房子さんご夫妻が見学に訪れました。



行ってきました！



案内してくれたのは指定管理者・松山大司さん

宮崎南部墓地公園

都司分の小高い丘の上に位置し、従来の和洋式墓地に加え納骨堂や芝墓地、合葬墓が整備されています。一帯が公園になっていて、地域住民のいこいの広場でもあり、心が安らぐ雰囲気です。

＊空き区画等についてはお問い合わせを



手入れの行き届いた芝の地下に納骨室があります。



合わせて埋蔵する大きなお墓。合同祭壇でお参りします。



屋内に立ち並ぶ納骨壇。世帯式と個人式があります。



参拝カードをかざすと自動的に納骨扉がセットされ扉が開きます。

見学を終えて

わが家は先祖代々の墓があるんですが、こうした最新式のお墓は現代の家族事情にも合っていますね。管理が行き届いているし、いろいろなタイプから選べるのがいい。移住者へのアピールポイントにもなるのでは！（小牟田さん）

問い合わせ　生活安全課☎0985-21-1751

わたしが“わたしらしく”生ききるために
わたしの想いをつなぐノート

もしもの時、あなたは…。

あなたが大切に思っている人、あるいは、あなたを大切に思っている人が一人でもいたら、ぜひ、その人のために書いてください。あなたの意志の存在が、何かしらの支えになってくれるでしょう。＊詳しくは83ページ参照

問い合わせ　健康支援課☎0985-29-5286



＼人生の最期を考えることで、“今”を輝かせましょう／



宮崎市便利マップ

拡大マップB

生目公民館 P113
生目地区社会福祉協議会 P42
生目地域センター
生目地区振興会 P110
生目児童館 P122
生目・小松台地区地域包括支援センター P129、130
第3生き活き市民農園 P118
小松台地域事務所
小松台地域まちづくり委員会 P110
小松台地区社会福祉協議会 P42、43
生目南公民館 P113
大塚台地域事務所
大塚台ボランティアセンターつなぐ P50
大塚台地域まちづくり推進委員会 P110
大塚台・生目台地区地域包括支援センター P129、130
大塚台地域福祉コミュニティセンター P116
大塚台地区社会福祉協議会 P42
大塚公民館 P112、113
大塚地域事務所
大塚地域まちづくり推進委員会 P110
大塚地区社会福祉協議会 P42

拡大マップC

清武総合支所
清武地域まちづくり協議会 P111
清武地区地域包括支援センター P129、130
清武地域子育て支援センター P122
清武保健センター P136
清武文化会館 P124
宮崎市シルバー人材センター清武支部 P46
宮崎市清武ふるさと農産物加工センター P118
宮崎市清武総合福祉センター P45、125
宮崎市社会福祉協議会清武支所 P31、32、44

拡大マップD

田野総合支所
田野公民館 P113
田野まちづくり協議会 P111
田野地区地域包括支援センター P129、130
田野保健センター P136
田野地域子育て支援センター P122
田野児童センター P122
宮崎市田野総合福祉館 P45、125
宮崎市社会福祉協議会田野支所 P44
宮崎市シルバー人材センター田野支部 P46

主な施設

佐土原地区交流センター P113、116
佐土原小学校区地域づくり協議会 P109
佐土原歴史資料館 P124
那珂地区公民館 P113
那珂小学校区地域づくり協議会 P109
那珂地区農業構造改善センター P118
宮崎市佐土原地域福祉センター P45、125
宮崎市社会福祉協議会佐土原支所 P31、32、44
佐土原総合文化センター
広瀬北小学校区地域づくり協議会 P109
佐土原交流プラザ
宮崎市立佐土原図書館 P114
久峰中校区活動センター P113
佐土原地区地域包括支援センター P129、131
津倉市民農園 P118
佐土原総合支所
宮崎市シルバー人材センター佐土原支部 P46
佐土原保健センター P136
旭町児童館 P122
佐土原地域子育て支援センター P122
広瀬地区交流センター P113、116
広瀬小学校区地域づくり協議会 P109
石崎の杜歓迎館 P125
広瀬西小学校区地域づくり協議会 P109
住吉老人いこいの家 P116
住吉児童センター P122
鳥之内保育園地域子育て支援センター P122
宮崎市フェニックス自然動物園 P123
住吉地区地域包括支援センター P129、131
住吉公民館 P113
住吉地域まちづくり推進委員会 P109
住吉地域センター
住吉地区社会福祉協議会 P42
住吉ボランティアセンターつなぎ P43
北地域センター
北地区振興会 P109
宮崎市ふるさと農産物加工センター P118
北地区地域包括支援センター P129、131
西部地区農村環境改善センター P113、116
北地区社会福祉協議会 P42
みやざき歴史文化館 P124
平和ヶ丘保育園地域子育て支援センター P122
倉岡児童館 P122
ふれあい農園(跡江) P118
第1生き活き市民農園 P118
跡江老人いこいの家 P116
平和が丘児童センター P122
フローランテ宮崎 P123
跡江保育所地域子育て支援センター P122
生目の杜遊古館 P124
生目の杜運動公園
アイビースタジアム
第2生き活き市民農園 P118
和保育園地域子育て支援センター P122
宮崎神宮
宮崎市中心部 マップAへ
高岡福祉保健センター穂麗館 P45、136
宮崎市社会福祉協議会高岡支所 P44
高岡地域子育て支援センター P122
天ケ城歴史民俗資料館 P124
高岡交流プラザ
高岡総合支所
高岡まちづくり委員会 P51、111
高岡地区農村環境改善センター P113
高岡地区地域包括支援センター P129、130
宮崎市シルバー人材センター高岡支部 P46
高岡老人福祉館 百寿荘 P116
高岡温泉 やすらぎの郷 P125
高岡ふれあい農園 P118
二見家住宅 P124
拡大マップBへ
拡大マップCへ
拡大マップDへ
宮崎PA
大塚台児童センター P122
生目台地域事務所
生目台地域まちづくり推進委員会 P110
生目台地区交流センター P113、116
生目台地区社会福祉協議会 P42
ふたば保育園地域子育て支援センター P122
古城老人いこいの家 P116
宮崎市総合福祉保健センター P45、125、136
宮崎市社会福祉協議会 P32、34、44、45、49
宮崎市障がい者総合サポートセンター P115、142
大淀地区地域包括支援センター P129、130
大塚児童センター P122
大塚地区地域包括支援センター P129、130
宮崎市立図書館 P114
宮崎市民文化ホール P124
加納地区交流センター P113、116
加納地域まちづくり協議会 P111
加納子育て交流ひろば P122
赤江公民館 P113
宮崎市立共同利用施設 月見ヶ丘
赤江地区社会福祉協議会 P42
本郷児童館 P122
本郷地域事務所
本郷まちづくり推進委員会 P111
本郷地区地域包括支援センター P129、130
本郷地域協議会専事務所
本郷公民館 P113
本郷地区社会福祉協議会 P42
宮崎南部墓地公園 P143
きよたけ歴史館 P124
希望ヶ丘保育園地域子育て支援センター P122
赤江老人福祉センター P116
ふれあい農園(赤江) P118
かのう児童センター P122
大久保学習センター P113
木花児童センター P122
木花地区社会福祉協議会 P42
木花地域センター
木花公民館 P113
木花地域まちづくり推進委員会 P111
宮崎市青島パークゴルフ場 P32
木花・青島地区地域包括支援センター P129、130
加江田保育園地域子育て支援センター P122
自然休養村センター P116、125
こどものくに
青島地域総合センター
青島地域センター
青島地域まちづくり推進委員会 P111
青島地区社会福祉協議会 P42
青島公民館 P113
青島児童センター P122
内海やっこ荘 P116
道の駅 フェニックス
宮崎IC
田吉IC
赤江IC
清武IC
清武JCT
清武南IC
田野IC
西都IC
宮崎西IC
シーガイアIC
住吉IC
宮崎空港
シーガイア
青島
日向灘
大淀川
一ツ瀬川
石崎川
宮崎自動車道
東九州自動車道
JR日豊本線

● 都転のお知らせ ●
下記の施設は、平成29年3月末に複合施設として「青島地域総合センター」に移転する予定です。
青島地域センター、青島地域まちづくり推進委員会、青島地区社会福祉協議会
青島公民館、青島児童センター ⇒ 青島地区交流センターとして開設される予定です。





情報誌「ぐるみん宮崎」わたしはこう読みました！

各年代のぐるみん応援隊の方と、さまざまな分野で活動する方に読んでいただき、これからの思いを伺いました！



ぐるみん応援隊（10代）
那須 麻里菜さん

夢である看護師になって、高齢者の方が安心できる看護を提供していきたいと思いました。



ぐるみん応援隊（50代）
赤木 和美さん

子どもから高齢者まで、地域住民のきずなを深め、笑顔で暮らせる地域づくりを！



医師
川名 隆司さん

顔の見える関係は当たり前。もっともっと連携の質を高め、在宅医療や看取り体制を充実させていきます。



ホームヘルパー
藤本 美加さん

コミュニケーションの中から困りごとを拾い上げ、質の高いサービスで安心の暮らしのお手伝いをします！



ぐるみん応援隊（20代）
二木 希穂さん

地域の高齢者の方のために、「若者」だからできることを探していきたいです！



ぐるみん応援隊（60代）
村上 清子さん

子どもや孫たちにあたたかい地域を残していければと思います。



薬剤師
岡元 俊雄さん

住み慣れた地域でずっと暮らせるよう、服薬管理や指導で在宅生活のお手伝いをしていきます。



自治会長
渡部 紀南さん

各種団体と連携し、若い世代も巻き込みながら、ご近所同士の助け合いのまちを作っていきたいです。



ぐるみん応援隊（30代）
犬伏 珠美さん

健康で楽しい未来のために、いろいろ学んで、できることから始めようと思います。



ぐるみん応援隊（70代）
久保田 章さん

20数年、近くの小学校で朝のあいさつをしてきました。今後もできる範囲で地域に関わっていきたいです。



歯科医
日高 幸一さん

お口の健康は全身の健康につながります。在宅訪問も含め、一生を通じた口腔ケアをサポートしていきます。



民生委員・児童委員
中窪 民子さん

包括や自治会とも情報共有し、支え合いの輪からこぼれる人のいないよう、細やかな見守りを行います。



ぐるみん応援隊（40代）
河野 秀人さん

まずはあいさつから始め、会話の中からお互いが関わり合えることを模索する必要があると感じました。



ぐるみん応援隊（80代）
赤木 美和子さん

高齢者の交流や友達づくりの場を作り、地域みんなで支え合うまちづくりができたらと思います。



ケアマネジャー
川西 健さん

自立した生活を叶えられるよう、新しい仕組みやサービスも含め"つなぐ"役割を果たしていきます。



さんさんクラブ
松本 順子さん

誰かに喜ばれることは自分の喜び。皆さんができる範囲で楽しく社会参加できる気運を高めていきたいですね。

われら！ぐるみん援隊

ぐる応メッセージ

これからの宮崎市には、
この本を読んでくださった
支え合いの1ピースをぜひ
市民総ぐるみのチカラが必要です。
あなたも、今日からぐるみん応援隊。
あなたの手で埋めてください。

このピースに
あなたのメッセージを
書き込んでパズルを
完成させましょう

次のページに
考えるヒントがありますよ！

みんなで確認！ぐるみんチェックリスト

～2025年までにできるだけチェック印が書き込めるようみんなでがんばりましょう！～

それぞれの立場や状況にあった欄（①～⑧）を見つけて、上から下にご覧ください。
チェックが多く入るほど、2025年の理想の将来像（94-95ページ）に近づいていきます！

※下記の各事項は、お互様の視点を基に作成しています。
地域によっては当てはまらない場合もありますが、ご了承ください。

	高齢者本人		③家族	④若い世代（小学生～現役世代）
	①自立（元気な高齢者）	②要支援・要介護の方（リスクのある方を含む）		
住まい	□将来に備え、福祉用具・住宅改修や高齢者向け入居施設の知識を持っている	□必要に応じて、福祉用具・住宅改修の制度を活用している	□住宅改修制度を知っている □福祉用具購入・貸与制度を知っている □防火用具支援（認知症の方向け）を知っている □高齢者向け入居施設の情報を知っている	
	□必要に応じて、高齢者向け入居施設を活用している			
介護予防	□介護予防の必要性・重要性を理解し、日頃から積極的に自分に合った介護予防の活動に取り組んでいる □家族や友人、近所の方等、他者との交流を持っている □定期的な健診受診に努めている		□介護予防の必要性・重要性を理解している □介護予防の活動への参加の声掛けを行っている	□世代間交流等に参加している <現役世代> □若いうちから介護予防に関心を持っている □定年後にも継続できるような趣味や生きがいがある □地域活動に参加している □定期的な健診受診に努めている
生活支援	□必要なサービスを自ら利用している □地域の生活支援サービスを把握している □地域活動に参加し、住民同士のきずなを深めている □虐待を見つけた場合は連絡をしている		（左欄をご覧ください）	（左欄をご覧ください）
	□支援が必要な方を支える担い手として力を発揮している（ボランティア、雇用労働等）		□支援が必要な場合には多様な生活支援サービスを活用している □支援が必要な家族のために、できる範囲で生活支援を実施している	□地域の担い手として力を発揮している（ボランティア、雇用労働等）
	□敬老パスカを必要に応じて活用している			
介護	□介護保険制度を知っている □介護保険制度について相談できる場所を知っている □介護保険制度の理念を知っている		（左欄をご覧ください）	<現役世代> □介護保険制度を知っている □介護保険制度について相談できる場所を知っている
		□目標を持って介護保険サービスを利用している □状態に応じた介護保険サービスを利用している	□家族介護者同士の交流等に参加し、介護の負担軽減を図っている	
医療	□かかりつけ医・歯科医・薬局を持っている □在宅医療サービスについて知っている □お薬手帳を活用している		（左欄をご覧ください）	（左欄をご覧ください）
	□人生の最期について考えている □わたしの想いをつなぐノートを活用している		□本人の人生の最期の希望について理解している □わたしの想いをつなぐノートを活用して終末期について一緒に考えている	
医療介護連携	□在宅医療と介護を受けながら在宅で療養生活ができることを知っている □退院時、在宅医療について相談できる窓口を知っている		（左欄をご覧ください）	<現役世代> □在宅医療と介護を受けながら在宅で療養生活ができることを知っている
認知症	□認知症のことを正しく理解している □認知症サポーター養成講座を受講している □認知症の相談窓口を知っている □状態に応じて支援方法が違うことを理解している □認知症についてどの病院を受診すればよいか知っている □成年後見制度について知っている		（左欄をご覧ください）	<学校> □認知症サポーター養成講座を受講している
		（認知症の方） □認知症カフェを知っている □オレンジ手帳を活用している	□認知症カフェを知っている □認知症家族介護者向けの講習会に参加している □オレンジ手帳を活用している	
全般	□2025年問題を知っている □ぐるみん（地域包括ケアシステム）を理解し、積極的に取り組みに参加している □地域の様々な社会資源を把握している			（左欄をご覧ください）

	地域			⑧行政
	⑤ご近所	⑥関係機関・民間企業	⑦専門職（医療・介護・福祉）	
住まい	□安心して暮らせる住環境がある □住環境に関するニーズが把握できている □ごみ集積所の場所は適切である □空き家問題をうまく解決している □集合住宅入居者の実態把握ができている	□有料老人ホーム等のサービスが適正に提供されている	□福祉用具購入・貸与のサービス提供 □住宅改修のサービス提供	☑安心して暮らせる住環境の整備 ☑福祉のまちづくりの推進 ☑自立した方向けの入所サービスの提供 ☑公営住宅の施設管理 ☑生活困窮者対策の実施　等
介護予防	□介護予防・健康づくりの意識を持っている □地域で顔の見える関係ができている □身近な場所に運動系のプログラムなどを行う通いの場がある	□地域での介護予防の活動を支援している	□地域の介護予防の取り組みに専門職としてかかわりを持っている □介護予防の普及・啓発の後押しを行っている	☑介護予防の効果的な周知・啓発 ☑介護予防活動の立ち上げ支援 ☑通いの場の立ち上げ支援 ☑通いの場への移動手段の解決支援 ☑様々な生きがい活動の展開 ☑生きがい支援施設の開放 ☑スポーツ施設の開放・スポーツの普及 ☑健康寿命の延伸に向けた健診受診率向上等の取り組み ☑出前講座の実施　等
生活支援	□地域の生活支援のニーズを把握している □軽微な困りごとへの支援体制ができている □買い物や移動（通院等）が困難な方への対策ができている □虐待を見つけた場合は連絡をしている		□地域の見守り機関との連携が図れている □㉑多様な社会資源を活用したケアマネジメントを実施できている □虐待を見つけた場合は連絡をしている	☑生活支援サービスの提供（バスカ、配食サービス等） ☑地域で必要な生活支援サービス創出の調整 ☑軽度な生活支援の担い手養成講座の実施 ☑生活支援等サービスの見える化 ☑地域活動に対する支援の実施 ☑権利擁護体制の構築（虐待予防・消費者被害予防） ☑出前講座の実施　等
	□支援が必要な方を支える担い手として力を発揮している □地域の支え合い活動が行われている	□民間企業としてニーズに応じたサービスの提供を行っている □見守り活動の充実を図っている □権利擁護（虐待・消費者被害）の認識を持って取り組んでいる		
		□不足が見込まれる生活支援の担い手の確保に取り組んでいる		
介護	□介護保険制度を知る機会がある □介護保険制度について相談できる場所を知っている		□㉒自立支援に資するケアマネジメントを実施している □㉓プランに応じた質の高いサービスを提供している □㉔困難事例等を地域ケア会議で検討している □㉕多様な社会資源を活用するためのネットワークを構築している □㉖介護保険制度を知っている □㉗介護保険制度について相談できる場所を知っている □㉘介護保険制度の理念を理解している	☑介護保険事業計画の策定 ☑介護サービスの基盤整備 ☑持続可能な介護保険制度の運営 ☑質の向上のための研修開催 ☑ケアプランの適正化 ☑家族介護者交流事業の開催 ☑地域ケア会議の開催支援 ☑出前講座の実施　等
		□困難事例等を地域ケア会議で検討している		
医療	□在宅医療サービスを知る機会がある （左欄をご覧ください）		□在宅医療サービスについて知っている □在宅・訪問での看取り体制が構築されている □㉙在宅医療サービスの提供 □㉚大きな病院における機能分化と早期退院に向けた支援が行われている □㉛適切な服薬管理に向けた支援が行われている □㉜介護施設入所者への医療サービスが整備されている □㉝医療ニーズを変えられるスキルを身に付けている	☑地域医療場面の実現に向けた取り組み ☑在宅医療サービスの充実 ☑ケアマネジャーが医療ニーズを変えられるような支援体制整備 ☑私の想いをつなぐノートの普及・啓発　等
医療介護連携	□退院時、在宅医療について相談できる窓口を知っている		□顔の見える関係を構築している □在宅医療介護連携の現状と課題が把握できている □在宅医療介護連携の課題の検討を行っている □入退院時における情報共有が図られている □医療・介護関係者間の研修を受講している □在宅医療・介護の切れ目ないサービスが提供されている	☑在宅医療・介護サービスの資源の見える化 □在宅医療介護連携の相談窓口の設置（平成29年～） ☑医療・介護関係者間の研修の開催　等
認知症	□認知症のことを正しく理解している □認知症サポーター養成講座を開催している □認知症の相談窓口を知っている □認知症になっても地域で理解しあえる状況である □認知症の方やその家族の方等の交流の場である認知症カフェがある □認知症高齢者徘徊模擬訓練を実施している □成年後見制度について知っている		□認知症のことを正しく理解している □認知症サポーター養成講座を受講している □認知症の相談窓口を知っている □状態に応じた支援方法を理解している □認知症についてどの病院を受診すればよいか知っている □SOSネットワークみやざきに加入している □早期発見・早期対応に向けた連携が図れている □オレンジドクターについて知っている □成年後見制度について知っている	☑認知症地域支援推進員の配置 ☑認知症初期集中支援チームの設置 ☑認知症カフェ運営の補助 ☑若年性認知症の支援 ☑成年後見制度の市長申立および後見報酬等の助成　等
		□SOSネットワークみやざきに加入している		
全般	□2025年問題を知っている □ぐるみん（地域包括ケアシステム）を理解し積極的に取り組みに参加している □地域の様々な社会資源を把握している		（左欄をご覧ください）	☑ぐるみんの周知・啓発 ☑宮崎市地域包括ケアシステム構築方針の策定 ☑各分野（住まい～認知症）の施策の推進（上記参照） ☑地域ケア会議の開催および開催支援 ☑各地域自治区ごとの地域包括ケアシステム構築方針策定の支援 ☑地域包括支援センターの適正な運営 ☑社会資源の見える化の推進　等
		□関係機関同士で顔の見えるネットワークを構築している □地域の課題を様々な団体間で共有している □地域の目指す将来像を共有している □ぐるみんの実現に向け、各団体の特性を発揮しながら取り組んでいる		

2025年に向けたあなた自身の目標を見つけて、前のページ（149ページ）の「私のメッセージ」欄に記入してくださいね！

編集後記

『ぐるみん宮崎』を最後までご覧いただき、ありがとうございました。

この情報誌は、98～99ページに掲載の「地域ケア会議」にご参加いただいた各関係機関の皆さまから、2025年の明るい未来を目指すためには、この「地域包括ケアシステム（ぐるみん）」を「市民の皆さまお一人おひとりにわかりやすくお伝えすることが重要ではないか」という声を多数いただいたのをきっかけに作成したものです。（貴重なご提案をいただいた皆さま、本当にありがとうございます。）

情報誌の企画・編集に当たっては官民協働のチームを結成し、約５か月に及ぶ製作活動に臨んでまいりましたが、各分野でぐるみんの実現に向けて活躍されている多くの方々、団体の皆さまより「宮崎をみんなで支え合うまちにしたいよね！」という温かく素敵なメッセージをたくさん頂戴することができ、本日こうして宮崎市のぐるみんを１冊にまとめることができました。取材・撮影等にご協力いただいた皆さまに、改めまして深く感謝申し上げます。

私たち長寿支援課では、高齢者の皆さまがいつまでも住み慣れた地域で安心した生活を送っていただくために、これからも『ぐるみん宮崎』の実現にむけ、より一層努力を続けてまいりたいと思いますが、この場をお借りして１つだけお伝えしたいことがあります。

現在、22 の地域自治区ごとに、『ぐるみんの花（12 ページ）』を育む取り組みが始まっています。このぐるみんの花を咲かせるには、『関係機関』『専門職』『企業』『行政』のチームワークはもちろんのこと、40 万人の『地域住民の皆さま』のパワーが何より欠かせません。

お一人おひとりの立場や状況によって、『ぐるみんのために何ができるか』『ぐるみんから何を受けられるか』が違うと思いますが、この本を２回３回と読み返していただき、ぜひ自分なりの答えを自分自身で見いだしていただければ幸いです。

2025年まであと8年です。ぐるみんの花が満開になった時、
その地域にはきっと明るい未来が広がっているはずです。
『支え合い』という温かい気持ちで成長するぐるみんを、
まちぐるみ、人ぐるみ、地域ぐるみで大切に育てていきましょう！



宮崎市長寿支援課

ぐるみん宮崎　平成29年1月発行

発　行　宮崎市 福祉部長寿支援課 ㊞
〒880-8505 宮崎市橘通西1-1-1
TEL 0985-21-1773 FAX 0985-31-6337 E-Mail 10chouju@city.miyazaki.miyazaki.jp

企画・編集　有限会社鉱脈社
〒880-8551 宮崎市田代町263
TEL 0985-25-1758 FAX 0985-25-1803

＊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、変更になる場合がありますので、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賄えるため、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。

◎本誌に掲載している記事・写真を無断で複写・転写することはご遠慮ください。

みんなで広げよう ぐるみんの輪！

地域ぐるみの支え合い「ぐるみん宮崎」の主旨にご賛同いただける方は、市のホームページよりオリジナルロゴをダウンロードしていただき、ご利用いただくことができます。あたたかな支え合いの輪を、みんなで広げましょう！



オリジナルロゴには22地域自治区のパターンがあります



パターン1（高齢者）

＊デザインは現時点での案であり、今後、若干の変更の可能性があります。



パターン2（全世代）



パターン3（花）

いろんな場面で活用できます



名刺に



店頭・窓口に



資料・ステッカー等に

ぐるみんロゴのダウンロードはこちらから！

ぐるみん宮崎　検索

＊使用の際はホームページの使用規程を必ずご覧ください

ぐるみんロゴ使用についてのお問い合わせは

長寿支援課 ☎0985-21-1773

店舗情報
URL:http://e-wash.net/

広告

コインランドリー どるふぃん

乾燥機に移す手間がないので
ゆとりの時間が生まれます。

洗濯した後、

洗って乾かすまでノンストップ

羽毛布団が縮らずに洗えます。





- 綿布団用洗濯機 有り
- 洗車場 有り
- 綿布団用洗濯機＋洗車場 有り

- 洗濯後乾燥しますのでドラム内は乾いた状態となりますので、
- 常に清潔な状態が保てます。
- 『洗濯』から『乾燥』まで最短45分を実現!
- 『大型こたつふとんも丸洗いできる』大型新機種
- 高速脱水・高速乾燥だから毛布がフワフワ仕上げになります。

洗って乾かすまでノンストップ! コインランドリー24時間営業中
終了時間を電話でお知らせ 空き情報お問い合わせ各店

有限会社日伸洗車機
建築業許可 宮崎県知事 許可(般ー24)第12376号
二級建築士事務所 日伸設計室 知事登録 第6596号

- 福岡 〒812-0067 福岡市東区筥松新町2-25
- 佐賀 〒849-0111 三養基郡みやき町白壁2243-3
- 大分 〒874-0041 別府市北鉄輪6組

●本社 〒880-0123 宮崎市大字芳士3765番地5 電話 0985-39-0233 FAX 0985-39-0608

宮崎市地域包括ケアシステム情報誌 どるみん宮崎
2017年1月発行
発行 企画・編集 宮崎市 福祉部長寿支援課 〒880-8501 宮崎市橘通西1-1-1 ☎0985-21-1773
有限会社 協新社 〒880-8503 宮崎市田代町263 ☎0985-25-1758