

広報

主な内容

2018 (平成30年)

No.1619

9/11

まつど

- 松戸市の輝くシニアを紹介します 1
- 自分らしく地域で活躍しよう! 2
- 今すぐ始めよう! 認知症予防 3
- 高齢者いきいき安心センター 4
・福祉まるごと相談窓口にご相談ください。

発行/松戸市 編集/高齢者支援課
〒271-8588 松戸市根本387の5
☎047-366-7343 FAX047-366-7748
URL http://www.city.matsudo.chiba.jp/



松戸市住民基本台帳人口	494,733人	高齢化率	25.2%
高齢者人口(65歳以上)	124,826人		
平成30年4月1日現在			

人と人とのつながりを持ち 自分らしく人生を楽しむ

輝くシニアが活躍する姿を見て、活動してみたいと思った人、認知症予防について知りたい人、その他気になることがある人、お声掛けください。私たちと一緒に希望をかなえていきましょう。

松戸市の輝くシニアを紹介します



声援に応え笑顔の山村さん

松戸市七草マラソン最高齢走者の
山村 一夫さん(81歳)

沿道の声援のおかげで完走できます。現在は、野球チーム「古希松戸シニアスターズ」にも在籍しています。
元気の秘訣は、スポーツに限らず、好奇心を持ち、自分にあったやり方で仲間と楽しく続けることです!



松戸市最高齢の

平田 もとめさん(112歳)

100歳を過ぎてから、始めたこともたくさんあります。今は孫が作ってくれた童謡の歌集を見ながら、歌を歌うことを楽しんでます。
元気の秘訣は、いろいろなことに興味を持ってチャレンジすることです!



優勝作品「輪投げを楽しむシニア」

堀田 重信さん

千葉県老人クラブ
連合会のフォトコンテストで優勝した

堀田 重信さん(71歳)

片足を上げて輪投げをしている、はつらつクラブ会員の躍動感をみごと写し出したことが評価され表彰につながりました。
元気の秘訣はみんなで集まる、食べる、しゃべることによって楽しく過ごし、健康維持をしてストレス解消をすることです。



保育園で子どもたちからも慕われる
シルバー人材センター会員の

清水 和江さん(67歳)

日々成長し、笑顔で元気いっぱいの子供たちから逆に元気をもらっています。子供たちが楽しく安全に過ごせる環境づくりにやりがいを感じています。
元気の秘訣は好奇心を持ち、足を運び現場で感動することです。



12年に渡り子どもたちの安全を守り続ける
スクールガードの

奥 勝さん(74歳)

朝の登校時間に子どもたちと交わす元気なあいさつが生きがいです。
元気の秘訣は子どもや高齢者など、幅広く地域の方々とのつながりを持つことです。とても温かな気持ちになり、毎日がより楽しくなりました!



千葉県老人クラブ連合会理事長に就任。
全国初の女性理事長の

白鳥 ひさじさん(83歳)

はつらつクラブ(2面参照)を皆さんのよりのところであり、安心を感じられ、何より笑顔になる場にするために活動しています。
元気の秘訣は、会員さんから「一緒に活動できてよかった」という言葉を頂くことです。喜びであり、明日への原動力になります。

自分らしく地域で活躍しよう!

～住民主体の活動の場と機会～

松戸独自の取り組み **パート1**

地域の皆さんと活動しています! **高齢者支援連絡会**

高齢者が安心して暮らせる地域づくりを目指して、見守り活動やサロンの開催、勉強会などを行っています。

市内9地区に設置されています。

☎高齢者支援課地域包括ケア推進担当室
☎366-7343

地域の皆さんがサロンや訪問を楽しみにしているのが私たちの励みになります!



車椅子についての講習会(明第2西地区)



ほっとサロン(東部地区)

自分なりにできることを **介護支援ボランティア**

高齢者の皆さんが、ボランティア活動することで、自身の健康増進を図り、介護予防につながります。

介護老人福祉施設に入所している人も、施設の生活の中でできるときに無理なくボランティア活動をし、やりがいを感じながら日々過ごされています。

☎松戸市社会福祉協議会
☎362-5963

自分にもできることで、社会貢献ができてよかったです。



施設で使うおしぼりをたたむ様子

都市型介護予防モデル **松戸プロジェクト**

「松戸プロジェクト」では、市と千葉大学予防医学センターの共同研究として、通いの場など住民主体の元気づくり(=介護予防)に役立つ活動を推進し、その介護予防効果についての科学的根拠を検証しています。また、地域で活動する団体をサポートするボランティア活動などの取り組みも行っています。☎高齢者支援課地域包括ケア推進担当室 ☎366-7343

はつらつクラブ会員大募集 (老人クラブ)

明るい長寿社会を目指しています



グラウンド・ゴルフに熱中する会員の皆さん

はつらつクラブの会員は、これまで培ってきた知識や経験を生かして、各地域で清掃や子どもの見守りなど社会奉仕活動を行っています。さらにグラウンド・ゴルフや健康体操などの健康づくり活動を行い元気はつらつと活動しています。会員大募集中です。

☎松戸市はつらつクラブ連合会事務局 ☎343-0571

住民主体の「通いの場」 **元気応援くらぶ**

「元気応援くらぶ」は、高齢者の元気づくりの活動(=介護予防)の推進を目的とした、住民が主体となって運営している地域活動です。

毎週地域の人たちが集まり、交流しながら、体操・ボランティア活動・ボードゲームなどの元気づくりの活動を行っています。

お気軽にご参加ください!

☎高齢者支援課地域包括ケア推進担当室 ☎366-7343



元気応援くらぶの皆さんはとても親切で、和気あいあいと楽しく活動しています(O.M.さん)



「通いの場」を立ち上げるときは不安でしたが、地域の方の協力をいただきながら、運営できています(T.S.さん) くらぶの活動をしていただのおかげで、この夏の猛暑でも、体調が悪くならず過ごせました(K.T.さん)

毎週定期的に出かける場所ができて、地域の中で全く新しい人を知る機会になりました(C.T.さん)

期待高まる **シルバー人材センター** **会員大募集!!**

いきいきと誇りをもって一緒に働きませんか。まずは、入会説明会にご参加ください。

日時:9月25日(火)午前10時から

場所:松戸市シニア交流センター

対象:健康で働く意欲がある市内在住の60歳以上

☎シルバー人材センター

☎330-5005



保育園で働くM.Mさん

子どもの笑顔を見ること、子どものために環境を整えることができるとても充実感があります



介護予防の仕事に携わるJ.Iさん

週に1回安否確認 **あんしん電話**

一人暮らしや夫婦世帯の高齢者のみなさんに「安心」をお届けします。

週に1回、利用者に安否を尋ねる自動応答電話がかかってくる。利用者の回答に応じて、見守りステーションのスタッフが電話確認し、見守りボランティアが自宅を訪問します。

※見守りボランティア募集中

問い合わせ・ご相談は
【あんしん電話ほっとライン】
☎0120-386-117

今すぐ始めよう! 認知症予防

物忘れなどの気になる症状に対し、早期に適切な対応を行うことが認知症予防に効果的です

認知症を予防できる街♡まつど

やってみよう! 認知症チェック

質問項目	ほとんどない	ときどきある	頻繁にある
同じことをいつも聞くまたは話す人から言われる	0点	1点	2点
知っている人の名前が思い出せない	0点	1点	2点
探し物が多い	0点	1点	2点
漢字を忘れる	0点	1点	2点
今しようとしていることを忘れる	0点	1点	2点
器具の使用説明書を読むのが面倒	0点	1点	2点
理由もなく落ち込む	0点	1点	2点
以前に比べ、身だしなみに気を使わなくなった	0点	1点	2点
外出がおっくうだ	0点	1点	2点
物(財布など)が見つからず、誰かがどこかへやったと思うことがある	0点	1点	2点
該当する項目の合計点	点		

0~8点	正常	加齢による物忘れの範囲内。疲労やストレスにより結果に違いが出る場合もあります。8点に近い場合は、気分が違うときに再チェックを。
9~13点	要注意	家族に再チェックしてもらったり、数か月単位で間隔を空けて再チェックを。認知症予防策を生活に取り入れてみてはいかがでしょうか。
14~20点	要診断	認知症の初期症状が出ている可能性があります。家族に再チェックしてもらい、結果が同じなら認知症専門外来を受診してください。

認知症予防の7つのポイント

- ★栄養バランスのとれた食事
- ★適度な運動
- ★30分程度の昼寝
- ★たばこは吸わない
- ★歯と口のケアも忘れずに
- ★転倒防止
- ★脳を活発に使うことを意識する



※詳しくは松戸市認知症ガイドブック参照

認知症予防教室

認知症について正しく理解し、予防に必要な知識を得ることができるよう、体操やウォーキング等の教室を開催しています。

詳しくは地域の高齢者いきいき安心センター(4面参照)にお問い合わせください。



松戸独自の取り組み パート2

認知症になっても安心して暮らせる街♡まつど

認知症になっても安心して暮らせる街を目指して **オレンジ協力員**

医療・介護の専門職と一緒に、認知症の人や家族の支援に関する実践活動を行うボランティアです。「認知症サポーター養成講座」を受講すると、登録することができます。
☎高齢者支援課地域包括ケア推進担当室 ☎366-7343



施設での話し相手



オレンジパトウォーク(明第2西地区)

認知症カフェ

認知症の人や介護をする家族、地域住民など、どなたでも気軽に参加できるカフェです。

認知症への不安、悩み、情報交換などについて、お茶を飲みながらゆっくり話してみませんか?



折り紙を折りながら談笑する「くるみの会」参加者



「サロンわたし」の参加者

市内認知症カフェリスト



松戸 認知症カフェ 検索

詳しくは地域の高齢者いきいき安心センター(4面参照)にお問い合わせください

一緒に解決していきましょ！ 私たちがサポートします！

地域の
身近な
窓口

高齢者いきいき安心センター にご相談ください！



- 社会福祉士
- 保健師
- 主任ケアマネージャー

高齢者いきいき安心センター (地域包括支援センター)とは

住みなれた地域で安心して暮らしていくために、高齢者の総合相談窓口です。主任ケアマネージャー、社会福祉士、保健師が中心となって、地域に住む皆さんからのご相談に応じ、安心して暮らせる地域を一緒につくっていきます。地域ケア会議も高齢者いきいき安心センターが主催しています。

高齢者いきいき安心センターには
どんなことが相談できるの？

- 介護保険のことやからだの調子が気になることなどにご相談ください。
- 親が病院から退院してくるのに、どうしたらいいのかわからない。
- 最近、足が痛くて家事が大変で介護保険の申請をしたい。
- 親が認知症で金銭管理できなくなり、困っています。



地域ごとに「**地域ケア会議**」を開催しています

皆さんの声がさまざまな取り組みにつながります！

地域の困り事や課題について、地域の方、専門職と一緒に話し合い、解決策を考えます。地域の中で取り組みたいことなど、皆さんの声をぜひ高齢者いきいき安心センターにお寄せください。



みなさんの声
交通が不便で外出できない高齢者がいる

みなさんの声
地域にあるつどいの場などの情報が知らない人が多い

地域ケア会議で検討した結果
医療機関の送迎バスの利用を開始

地域ケア会議で検討した結果
地域の情報をまとめた資源マップを作成

高齢者いきいき安心センターのお問い合わせ

お住まいの地域により、担当の高齢者いきいき安心センターが決まっています。お近くのセンターにお問い合わせください。

開所日時 月曜～金曜 8時30分～17時(祝日・年末年始を除く) ※開所日時に相談が難しい人はお問い合わせください

明第1 ☎700-5881	明第2西 ☎382-5707	明第2東 ☎382-6294	本庁 ☎363-6823	矢切 ☎710-6025
東部 ☎330-8866	常盤平 ☎330-6150	常盤平団地 ☎382-6535	五香松飛台 ☎385-3957	六実六高台 ☎383-0100
小金 ☎374-5221	小金原 ☎383-3111	新松戸 ☎346-2500	馬橋西 ☎711-9430	馬橋 ☎374-5533



これってどこに相談したらいいのかな

何でもご相談ください！ 福祉まるごと相談窓口

福祉に関する困り事の相談窓口です。専門職と一緒に考え、必要なサービスの紹介や、担当の窓口への橋渡しをします。

場所 市役所 本館1階 高齢者支援課 地域包括ケア推進担当室内

電話 ☎366-1100 受付日時：月曜～金曜 8時30分～17時(祝日・年末年始を除く)



松戸市高齢者の元気応援・介護情報サイト

まつど DE いきいき 高齢者

高齢者や
家族に役立つ
さまざまな
情報を掲載！



高齢者が安心して暮らし続けることができる地域づくりを松戸市のみんなで目指しましょう

まつど 高齢者

検索