

令和元年度 美浜区区民対話会 議事要旨

1 日時 令和2年2月6日(木) 19:00~20:15

2 場所 美浜区役所 4階 講堂

3 参加者 参加者 26名
行政 4名

4 議題 地域で考える高齢者のための健康づくり

5 議事内容

(1)開会

ア 区長挨拶

イ 資料説明

- ・美浜区の高齢化状況について
- ・高齢者の健康づくり「フレイル(虚弱状態)を予防して健康寿命をのばそう」
- ・千葉市の生活支援サイト

ウ 意見交換

(2)質疑及び意見交換

○美浜区長

- ・地域で健康づくりの取り組みをおこなっている方にお話を伺いたい。

○A氏(地域の活動団体)

- ・4、5年前から高齢者施設で高齢者の話を伺う傾聴ボランティアをおこなっている。介護職員は忙しく、高齢者の話を聞く暇がないため、そういった高齢者のために始めたが、ボランティアを行う側も外に出られるようになるという効果がある。
- ・2年前から抹茶カフェを始め、体操やドリルで脳トレをしたりしている。

○B氏(地域の活動団体)

- ・磯辺で「いきいき卓球」を3年前から始め、月に2回卓球をしている。
- ・地域が活性化するためには、若い世代の住民が増えるか、高齢者が元気になることだと考えている。私たちは、高齢者が元気になるために、楽しんでスポーツをする機会や場所を作っている。

○美浜区長

- ・人生100年時代と言われている中で、健康のために何かを続けることは金銭的にも体力的にも難しい。その意味では、身近に集まって話をしたり、運動できる場所があることは大切であると思う。区でもそういった機会を作っていきたいと考えているが、皆様自身も健康づくりの活動を続けていってほしい。

○C氏（地区町内自治会連絡協議会）

- ・幸町公民館の裏でラジオ体操を毎日行っている。ラジオ体操をするだけでなく、外に出てきて挨拶や会話をすることで人間関係を作れることが良いと思っている。
- ・夏休み期間中は小学生の参加もあるが、残念ながら参加率は悪い。

○美浜区長

- ・ラジオ体操は道具がなくてもでき、コミュニケーションもとれる良い取組である。365日続けられることはとても良いことであり、続けられないことが自分の体調のバロメーターにもなる。これからも続けていただきたい。

○D氏（地区町内自治会連絡協議会）

- ・磯辺地区には戸建てに11、マンションに16の自治会があるが、戸建ての地域で高齢化率が高い。
- ・自治会、社協、民生委員・児童委員協議会の3つの団体で、高齢者をどう支援していくかを考えている。
- ・磯辺地区では、卓球、バドミントン、グランドゴルフなどいろいろなスポーツが行われている。
- ・老人クラブの会員が減少しており、行政がもっと支援をすべきだと思う。

○E氏（区内の大学）

- ・一番大切なことは地域住民が「自分の地域は自分で活性化をする」という気持ちを持つことだと考える。行政から健康づくりをしましょうと言われるのではなく、地域の方々が提案して、それを行政が汲んでいくという形が良い。
- ・当大学としても支援をしていきたい。

○F氏（地区町内自治会連絡協議会）

- ・昨年、そちらの大学の公開講座に参加し、勉強させてもらった。ハーモニープラザで社協が行っているセミナーにも参加しているが、どちらに参加するにも遠いと感じる部分がある。そういった活動を自治会単位で行うことができれば、参加者も増えるのではないかと考えている。

○D氏

- ・高齢化の状況は皆わかっている。その現状を受け止め、やれる範囲で活動を行うことが大切だと思う。
- ・高齢者を支援する場はたくさんあるが、それを活用していない人もおり、そういった人の意識改革をどのように行うかが活性化につながると考える。

○G氏（あんしんケアセンター）

- ・高齢の方々の健康づくりに対する意識は高いと感じる。
- ・介護予防や健康づくりの意識がない人がいることが問題である。そういった人をどのように健康づくり活動につなげていくかが重要である。
- ・今後は、若い人への教育の中で、そういった意識づくりをしていかなければならないと考えている。

○D氏

- ・今後、大学の方には、区内のそれぞれの地区に足を運んでいただき、健康づくりに向けたアドバイスをお願いしたい。