

# 新たな学びと新たな出会い 尾道いきいき大学へ行こう!



▲尾道いきいき大学



50周年を迎えた「尾道いきいき大学」で新たな学びの扉を開いてみませんか?

実技講座と教養講座を開催し、情熱を注げる新たな趣味や知識を身につける絶好の機会を提供しています。

高齢者が主体となって活発に学び合い、共に生きがいを見つけ、仲間を作りながら、人生をより豊かに彩ることができます。

## ■実技講座(年20回)

「書道かな」「書道漢字」「絵画」「自由花」「英会話」「俳句」の6講座があります。

新しい趣味に挑戦したり、昔から興味があった分野を深め、充実した時間を過ごしましょう。また、同じ目標を持つ仲間と出会い、高め合い、作品展で日々の成果を分かち合ひましょう。

## ■教養講座(年5回)

様々なテーマの講座で知的好奇心を満たしましょう。講座を通じて新しい発見があるかもしれません。



新たな挑戦と学びの場である「尾道いきいき大学」で、充実したセカンドライフを応援します。一緒に学び、笑顔でいっぱいを送りましょう!

講座の日時・内容・受講料などは、毎年広報おのみち3月号でお知らせしています。

☎社会福祉協議会地域福祉課(☎0848-22-8385)

# 住み慣れた地域で 支え合い上手な地域づくり!



▲生活支援体制整備事業

支え合い上手な地域づくりとは、みんなで助け合っ、もっと住みやすい地域にすることです。

ご近所さんとゆっくり話す時間はありますか? 日頃の会話の中で、「ちょっと困った」と話が出れば、ご近所同士で解決できることがあるかもしれません。自分が困った時はご近所さんに助けをもらえる、そんな温かい関係が地域にあると嬉しいですね。

もちろん、無理をする必要はありません。できる範囲で、自分にできることを見つけましょう。例えば、毎日の散歩のときに挨拶を交わしたり、近所の高齢者の方に声をかけたり、重いゴミ袋を運ぶのを手伝ったり。ちょっとした行動が、実は大切な地域づくりの第一歩です。

地域に住む人同士につながりがあることが、支え合いの土台になります。

まちづくりの主角は、ここに暮らす私たち一人ひとり。お互い様の気持ちで支え合える、そんな温かい地域を作っていきましょう。

## 各地域の生活支援コーディネーターが 地域の助け合いを推進しています。

地域のことを一番よく知る皆さんと、どうすればもっと住みやすくなるか、地域課題の解決を一緒に考えながら進めます。

☎高齢者福祉係(☎0848-38-9137)

## 地域づくり講演会

因島の地域課題を話し合う場として設置された「ケアネットフォーラム因島」の主催で、1月26日(日)、はっさく交流館で地域づくり講演会が開催されました。

「認知症の人の居場所となれるまちづくり」と題し、鞆の浦・さくらホームの羽田富美江さんの講演に、89人の地域の皆さんが熱心に耳を傾けました。実体験を交えながら、認知症の人を地域で支えるにはどうしたらいいか、これからは人間関係を大切にすること、競争よりも協力が大事であることを話され、地域づくりの大切さについて理解が深まりました。



# 介護や不安を和らげるために 心を開いて、より良い日々へ



▲地域包括支援センター



▲わたしたちのまちの介護保険

誰しも年を重ねていく中で、介護が必要になる時期が訪れます。突然の病気や怪我で介護が必要になることもあります。「家族に迷惑をかけたくない」「今までできていたことができなくなる」など、不安や悩みを感じるのは自然なことですが大切なのは、そうした不安な気持ちを抱え込まないことです。気持ちを打ち明けることで、心の負担も軽くなります。

介護サービスは、「できること」を支え、住み慣れた地域で自立した日常生活を送るために利用します。ケアマネジャー等に相談しながら、自分に合ったケアプランを作成することが大切です。

周囲のサポートを活用しながら、自分らしい生活を送るポジティブな側面を見つけていくことが、不安の軽減につながります。一人で悩まず、周囲に相談してみましょう。

☎介護保険係(☎0848-38-9119)

## まずは相談しましょう

介護保険のサービスを受けるには要介護認定が必要です。介護や支援が必要と感じたら、まずは地域包括支援センターや高齢者福祉課、各支所へ相談しましょう。



# 「尾道市高齢者福祉計画及び 第9期介護保険事業計画」を策定しました

わが国は、高齢化と単身世帯の増加が進み、令和7年には団塊の世代が75歳以上となり、令和22年には介護ニーズがさらに増大すると予測されています。

尾道市においても高齢者人口は減少傾向にあるものの、後期高齢者人口は増加し、若者の都市部への転出による担い手不足も深刻です。

この状況に対応するため、中長期的な視点での施策展開が必要です。具体的には、介護基盤の整備、介護人材の確保、介護予防の推進、認知症対策、ヤングケアラーを含む家族介護者への支援体制の強化が求められます。これらの課題に対応するため、第8期計画の取り組みを継承しつつ、国の方針にも対応しながら、「幸齢社会おのみち」の実現を目指し、第9期計画を策定しました。この計画では、多様なニーズに対応できる介護サービス提供体制の整備や、地域包括ケアシステムの構築を目指します。

## 【基本理念】

# 幸齢社会 おのみち

～住みなれた地域で元気で  
いきいきと安心して暮らすために～



## 【基本目標1】

住み慣れた地域で  
いつまでも暮らせる  
まちづくり  
～地域共生社会の実現～

## 【基本目標2】

心身ともに元気に暮らせる  
まちづくり  
～介護予防・健康づくり  
施策の充実・推進～

## 【基本目標3】

いきいきと幸せに  
歳を重ねられるまちづくり  
～つながる多様な場の創出～

## 【基本目標4】

高齢者が安心して暮らせる  
まちづくり  
～安心して暮らせる  
環境整備～

## 【基本目標5】

介護サービスが充実した  
まちづくり  
～実情に応じた提供体制の  
計画的な確保～

計画の詳細は  
市HPに  
掲載しています。



▲市HP