

たよれーる みなみ だより

令和7年度
春号

対話と 共創

による
地域づくり

つながる

いつまでも住み慣れた地域で暮らすために「このくらいなら自分で」「これなら私も手伝える」など自助（個人の努力）・互助（助け合い）の取り組みが全国で広がっています。



知る

これからの地域づくりは、少子高齢化や価値観の多様化に応じて住民・専門家・各産業が新たな価値をともに創る『共創』のマインドがカギになります。

そのためには地域の人たちが垣根を超えて、お互いを知り、強みを持ち寄ることが大切です。



うまれる

あらゆる関係者とのつながりが、自分だけでは実現できない新たな活動や価値を生み出すことにつながります。

たよれーる みなみは『わがまち恵庭』で皆さまと共に地域を知り、創っていきたいと思っています。



「もしも」に備える 「いつも」の学び



「このあたりも高齢者ばかりになった」「近所に認知症の方がいる」という声をよく耳にします。高齢化が加速する中、今は『年をとったら介護施設』『病気になったら入院』とはならない時代になりました。

この問題は、行政だけが解決するものではなく、私たち自身が向き合い、地域全体で考えていかなければならないことです。

たよれーるみなみは安心して住み続けられるまちを目指して活動しており、その一環として **出前講座** を実施しています。

- ご依頼に応じて町内会や老人クラブなどへ出向き

『介護予防』 『認知症』 『地域づくり』

『終活』 など様々なテーマで講座を行います。

- 話を聞くだけの講義形式のみならず寸劇を交えたり、話し合ったり

体験型・参加型 の講座も可能です。

- 時間や内容をご相談に応じます。

- 詳しいメニューはお問い合わせください。

右のQRコードからも見られます。



本人とともに歩む仲間を増やしたい

認知症は「怖い」「何も分からなくなる」と思われがちです。

認知症の本人も「自信を失くした」「人に迷惑をかけたくない」とふさがちになってしまいます。しかし認知症は今や高齢者の3人に1人、誰もがなりうる、あたり前の病気です。

培った能力は認知症になってもすぐには衰えません。自分が認知症になった時、今まで楽しんでいたことや新しいことへのチャレンジ、自宅での暮らしなど、自分が大切にしている時間を諦めるのは悲しいことです。

本人が続けたいことやこれから始めたいことを、家族・地域住民・専門職らと一緒にやる集まりを**チームオレンジ**と言います。恵庭で、そんな仲間を増やしていくことを目指しています。

他の町ではいろいろなチームオレンジが活動しています。



畑



カフェ



趣味活動

認知症地域支援推進員がチームオレンジの活動をお手伝いします。

診断直後、絶望や落ち込みを体験した多くの本人が「認知症だから出来ない」「もうおしまい」…と感じています。

そんな古い常識の殻を破り、前を向いて歩けるよう、共に活動したいと思っています。



奥宮

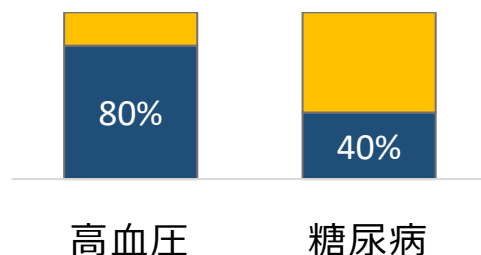
はたらく血管 血管もって介護予防

恵庭市の高齢化率は28.7%、
介護が必要な方も増えています。

年をとるのは止められませんが、
介護の必要がない元気な期間を
延ばすことは出来ます。

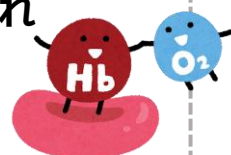
そのためには、**脳卒中や心臓病の予防**が有効です。

75歳以上の市民の治療割合



恵庭市では高齢者の8割が高血圧、
4割が糖尿病の治療中

- 脳卒中と心臓病に共通する原因 = **血管の詰まり、破れ**
- **血管を守ることが介護予防につながる**
- **脳卒中、心臓病になる前の**血圧や血糖のコントロールが大切



令和7年度は血管を守るための生活の一工夫を連載します。

奥宮

志賀

石渡

福土

担当地区

有明町	大町	文京町
牧場	盤尻	桜森
恵央町	幸町	柏木町
美咲野	桜町	駒場町
白樺町	恵南	

南

碓井

越

吹田

恵庭市みなみ地域包括支援センター（たよれーる みなみ）

〒061-1423 恵庭市柏木町429番地6

TEL 0123-34-8467

E-mail minamihoukatu@gmail.com

fax 0123-34-8561