



桜ヶ丘まちネット講演会からの報告

いつまでも住み慣れた地域で暮らしていくために ～地域で受ける医療と介護について～

10月25日（日）桜ヶ丘まちネットの講演会が開催されました。（参加者61名）
誰もが、地域の中で、それぞれに元気で自由に生きていきたい・・そんな願いを受け止める新しい診療科について、総合診療医である「あいクリニック中沢 亀谷(かめがい)院長」にご講演いただきました。

総合診療とは人の心身の健康を包括的に継続して診る診療です。病気の背景、日常の生活、地域との関わりを含めたいわば「あなたを専門とする医師」かかりつけ医なのです。

各々が健康に自宅で暮らし続けるには、地域の活動に進んで参加し、交流を持ち、助け合う仲間と共に楽しく日常生活を送ることが大切です。地域に密着した地域包括ケアシステムでは、医療や介護、地域包括支援センター等の多職種が連携し、地域の方々の日常生活をサポートしていくことになります。

多摩市の高齢者は、45%の人々が最期まで自宅で過ごしたいと希望しています。社会に参画し、進んで身体を動かし、互いに助け合うことが、自分らしく、暮らし続けるうえで重要なことです。「桜ヶ丘は坂や階段が多いのですが、健康のためには運動が生活に採り入れられていて、長寿の街かもしれません」とのお話をいただきました。



参加者の言葉から：

- 今日のようなテーマを今後も続けてほしい。分かり易かった。
 - 桜ヶ丘のコミュニティ確立の礎がしっかりしてきたように思えます。住民の一人として、住み易い桜ヶ丘を望んでいます。
 - これから認知症の方が増えていく社会になり、支えていく、支えて貰う、考えなければならないと思いました。その他の多数のご意見をいただきました。
- 講演会終了後、健康相談会も実施しました。

桜ヶ丘まちネット（地域福祉推進委員会）について

多摩市では、自治基本条例の中で「まちづくり」について、行政主体ではなく地域住民と行政が役割を持ちそれぞれが責任を持って進めていくと定めており、第5次多摩市総合計画における「多摩市地域福祉計画」の中では、多摩市としても「地域福祉推進委員会」を推進していく旨が記載されています。まちづくりの主役は住民であり、桜ヶ丘まちネット（地域福祉推進委員会）は地域住民を中心に地域で活動する団体、専門機関、多摩市、社会福祉協議会と連携して「まちづくりを進めていく」ネットワークです。



◇秋の日帰り旅行を終えて

11月5日(水)東桜寿会・西桜寿会と桜ゆうゆう会の三者共催バス旅行を実施いたしました。当日は、雲一つない好天に恵まれ、参加者40名は、河口湖紅葉祭り、レストラン「風」の美味しい昼食、甲斐善光寺参拝、甲州夢小路の旅を楽しみました。途中、バス車窓からの紅葉と霊峰富士の絶景を見ながら現地まで、昼食は美味しい料理とデザート・コーヒーを味わい、更に歓談する時間の余裕もあり、皆様の満足度は高かったのではないのでしょうか。ご参加ありがとうございました。



にこにこサロンのご紹介



おしゃべりに花が咲きます。

駐在さんも一緒に。



地域の方々が集い、和やかな語らいの場となっています。どなたでも参加できます。どうぞお気軽にお出かけください。



新年は1月14日(木)お汁粉の会からスタートです。お楽しみに!

場 所：桜ヶ丘集会所

日 時：毎週木曜日

午後1時30分～4時

参加費：200円

第1木曜日：季節のお菓子を楽しむ日

第2木曜日：コーヒーとおしゃべりの日

第3木曜日：簡単ストレッチ体操（参加自由）

午後1時45分～2時30分まで

第4木曜日：福祉相談



編 集：桜ヶ丘まちネット 広報部会

問合せ先：多摩市社会福祉協議会 地域福祉推進課 まちづくり推進係

電話 042-373-5616

