

# 泉大津 包括だより

冬号



発行所  
泉大津市地域包括支援センター  
(泉大津市社会福祉協議会)  
Tel 0725-21-0294  
〒595-0026 泉大津市東雲町 9-54

## シリーズ 元気の秘訣

自分で自分を守らな



河原町  
やすざと しょうえい  
**安里 昌榮** さん  
(98歳)

Q. 若い頃のことを教えてください

A. 沖縄相撲に勝ったら手ぬぐいもらえるから、仲間集めて1時間くらい歩いたところに沖縄相撲取りに行ったりした。

村一番のやんちゃもので、十八歳頃におやじに家から放り出された。沖縄中に行くところ無いから、鹿児島に船で行った。ホテルから此花区の従妹のところへ電報したら、迎えに来てくれた。クボタ鉄工所に紹介されて働いた。

兵隊検査受けて、甲種合格やった。二十歳頃に軍隊で中国に4年いた。馬係りをしていたから、馬に乗って稽古させて、キツネとかシカを追いかけてました。部隊の中で相撲とかあったり、現地の人

果物を持ってきてくれたりと、あの頃は、賑やかやし一番楽しかった。若いし。

機械で指を切ってしまったって、病院生活ばっかりして帰ってきた。

Q. 今の楽しみは何ですか？

A. 人と会うてな話することやな。散歩に行くから、人に会うから楽しいんですよ。

声かけてくれたら一番うれしい。歩きまわってる時、外うろうろしてる時、(マンションの)上からでも声かけてくれる人がいて、うれしい。

散歩している時に、声掛けてくれて、話すといとは、どんなことさうよりもうれしい。

近くに子どもが住んでる。息子が毎日仕事帰りに、お弁当とあんパン買ってきてくれて、風呂入って帰る。息子の嫁が家を掃除に来てくれる。ありがたいね。

Q. 元気の秘訣は？

A. 必ず朝6時に起きて散歩に行きます。近所をだいたい1時間近く歩いています。

自分の体は自分で守らなって思ってたから。

昔は河原に下りて、板原を超えて、和泉の方まで歩いてた。最近堤防に上がったら危ないと思って上がらん。

家でじっとしてませんよ。テレビなんかはあんまり見いひん。家から出たり入ったりしてるから。いっぺん運動してから朝はあんパン2つ食べます。運動せえへんかったら朝ごはん食べません。

日本酒を昼と夜に1杯飲んでます。日本酒しか飲みません。1日2合、風晩に1杯ずつ、それ以上飲んだら毒やから。頭にポーとこんぐらいですよ。自分で自分の体を自分で守らなあかん、だれも守ってくねるんおらんの。

# 地域包括ケア市民フォーラムを開催しました。

いっしょでも、わがまちで暮らしよう

私の心構えと地域のつながりで



川井太加子教授による講演

去る十一月六日(日)、市民会館で行われたふれあい健康まつり会場内の小ホールにて地域包括ケア市民フォーラムを開催しました。百四十一名の参加者がありました。

第一部は桃山学院大学社会学部川井太加子教授による地域包括ケアシステムをテーマにした講演でした。高齢者の暮らしを支えるためには



地域住民をはじめ専門職や事業者などとチカラを合わせて、生活支援や介護予防を行っていくことが必要である。また、今後ますます高齢化率が高くなる中で、介護などの支援を担う専門職によるサービスの提供が必要な人に提供できなくなる可能性がある。(行政ばかりに頼るのではなく)互助・共助による助け合いが今後ますます必要になり、地域住民が主役の地域づくりが求められていると話されていました。

第二部では市高齢介護課から、来年四月に介護予防給付から介護予防・日常生活支援総合事業へ移行することについて説明がありました。

第三部では、生活支援コーディネーターから、平成二十六年度より取り組んでいる市民ワークショップの報告を行いました。

市民ワークショップの取り組み報告では、高齢者の暮らしやすさを、その地域に住む住民同士で話し合

い、地域の課題を見つけ自分たちは何ができるのかを話し合っていることを報告されました。

フォーラム参加者のアンケートでは、「出来るだけ地域の活動に参加してみようと思います。」「何が出来るかわかりませんが協力させていただきます。」「行動にあらわしていきたい」と言った意見が出ていました。

このフォーラムは、泉大津市をはじめ、泉大津市医師会、泉大津市地域包括支援センター、イカロスネット、泉大津市介護支援専門員連絡協議会、(社)泉大津市社会福祉協議会の連携のもとに開催しました。



生活支援コーディネーターによる報告

## ■ 編集後記 ■

今回の「元気の秘訣」でインタビューさせていたでいて、自分で自分を守るという気持ち、健康を守っていくことになっていくことに気がきました。快くインタビューを受けていただいたことに感謝します。

地域包括ケア市民フォーラムでは、市内を9地区に分けて、高齢者の暮らしやすさを地域住民と医療や福祉の関係者と共に考える活動が、地域に住む人々の暮らしやすさになっていくのではないかと思われました。今後も地域住民による話し合いが続いていくことを願っています。



M・Y