

～年をとっても健康でいるためにはどうしたらいい?～

日時：10月20日（火）

13:30～15:30

会場：八王子労政会館 ホール

参加者：64名

(コープみらい・パルシステム東京・東都生協・  
自然派くらぶ生協・八王子保健生協・生活クラブ  
生協・消費者住宅センター・東京都生協連)

主催：東京都生協連

八王子市生協交流会

八王子市内の生協が集まって話し合いを持ち、お互いの枠を超えて連携していくことを模索し始めて4年目、今年度も「八王子で安心してくらししていくために」、と題して学習会を開催しました。今回は介護保険制度改定後の話や新総合事業（介護予防・日常生活支援総合事業）について、ケアマネジャーの探し方や認定調査、八王子市で市民活動をしている方々をサポートされている方のお話などをお聞きし、その後ディスカッションをしました。八王子で年をとっても健康で過ごすためにはどうしたらいいかみんなで学び合う機会となりました。



## ◆◇あいさつ◇◇

東京都生協連  
秋山事務局長

制度を知って活用するだけでなく、市民一人ひとりが出来ることから一緒に関わっていきましょう。

## ◆◇報告◇◇

●八王子市福祉部介護保険課課長伊比洋司さんからは、介護保険制度と来年3月からスタートする新総合事業（介護予防・日常生活支援総合事業）について、軽度な支援を必要とする方に生活支援・介護予防サービスが提供できる地域づくりを推進するとともに、多様な担い手を育成していきたいとお話をいただきました。

●高齢者あんしん相談センター高尾センター長の齋藤健一さんからは、良いケアマネジャーは本人の話をじっくり聞き、本人にとって一番よい生活を一緒に考えてくれる。もし、提案や意見を聞いてわからないことがあったら「なぜ?」「どうして?」と聞いてみるのが大事だということも教わりました。

●八王子市市民活動支援センター啓発部長の川久保美紀子さんからは、センターの概要や、ボランティアと市民活動の違いなど具体的にお話しいただきました。「一人ひとり出来ることを提供し、出来ないことを助けてもらう」「小規模多機能自治」など興味深いお話もありました。



## ◆◇ディスカッション◇◇

「いろいろな人たちが笑顔で集える場がたくさんできるといいな」「若い世代を中心にいい街をつくっていったらいいな」など夢のあるお話が出され、会場からは、「介護保険ってどれくらいかかるの?」「ケアマネジャーって自分で探さなくちゃいけないの?」など具体的な質問も出されました。身近な問題なので自分のこととして捉え、いざという時のための知識としたい、役立てたいと思った方が多くいらっしゃったようです。

## ◆◇「ふまねっと運動」紹介◇◇

八王子保健生協さんより、健康づくり・元気づくりに役立つ「ふまねっと運動」を紹介していただきました。ふまねっとというネットを用いて歌に合わせて順番にステップを踏んでいく運動で、誰でも簡単に出来る楽しい運動です。



## ◆◇最後に◇◇

制度を活用するのはもちろん、市民一人ひとりが一歩踏み出して、身近なところでまちづくりや健康づくりに出来ることから始めてみるきっかけづくりにつなげていきたいと思えます。

