



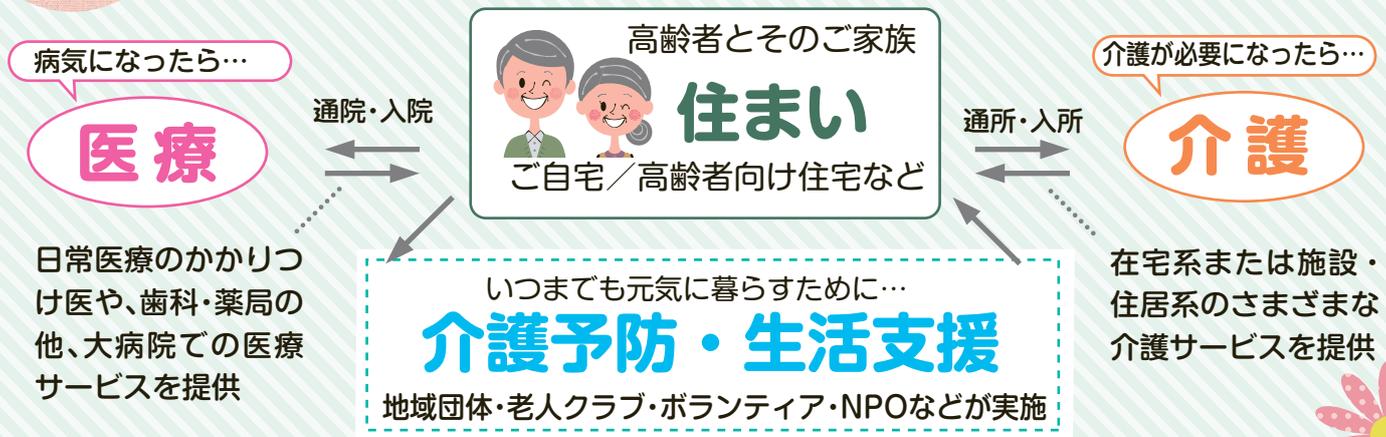
# 皆で一緒に!

第4号  
平成30年9月

2025年には団塊の世代の方が、すべて75歳以上を迎えます。住み慣れた地域でいつまでも元気に暮らせるように、高齢者の元気につながる「介護予防や生活支援」についての情報をお届けしております。

## 地域包括 ケアシステム

「地域包括ケアシステム」とは、日常生活圏域を単位とした地域で自分らしい暮らしを続けることができるよう、**住まい・医療・介護・介護予防・生活支援**が一体的に提供されるシステムのことです。



## 鶴見区老人クラブ連合会

(S・A・C=シニア・アクティブ・クラブ)

「介護予防の取り組みや生活支援サービス」の情報として、今回は鶴見区老人クラブ連合会(S・A・C)について紹介いたします。

鶴見区老人クラブ連合会は、高齢者の社会活動を促進するための諸活動を行うことを目的に設立。

活動内容としては、区内の老人クラブの連絡調整・活動支援、機関紙「つるみ」の発行をはじめ、年2回の旅行や歩こう会、グラウンドゴルフ大会などを開催し、毎回多くの会員の方が参加されています。

主な活動場所である鶴見区老人福祉センターで、1階・3階のスペースを活用して、俳句

やフォークダンス、百歳体操、講習会など行っています。

また、区民まつりでは毎年、パレードに参加し、囲碁・将棋、魚釣り遊びのコーナーを設けて、来場者の方々に楽しんでいただいております。また、友愛活動として、米寿や百歳長寿者へのお祝いや、寝たきりの方への訪問を行うなど、多くの活動を行っています。

地域における「子ども見守り隊」も大切な活動で、暑い日も寒い日も継続して登下

校の安全を見守ることで、子どもとのコミュニケーションも生まれています。

世代間交流として、各校下で子ども達に昔の暮らしや昔遊びを紹介し、一緒に楽しんでいます。

このようなさまざまな活動を通して仲間づくりやいきがいづくりもでき、元気で楽しく毎日を過ごせることにつながります。



☆60歳以上の方ならどなたでも大歓迎です。老人クラブの活動に興味のある方は、

連絡先 鶴見区老人福祉センターまで ☎06-6912-3351

## サロン (つどいの場) 交流会



次回

10月27日(土) 13:30~15:00に鶴見区在宅サービスセンターにて、「サロン交流会」を予定しています。

鶴見区内には、多様な主体によるサロン(つどいの場)があります。今回初めて、「サロン交流会」を開き、お互いのサロンの紹介や、意見交換をおこないました。

「サロン(つどいの場)のチラシを、お互いのサロン(つどいの場)に設置したり、情報提供したりしていくことにいたしましょう!」という話もできました。

サロン(つどいの場)の実施グループ同士が横のつながりをもつことで、地域の高齢者の通いの場はもっと広がっていくと思います。

## 野菜づくりで 生きがいづくり

## 「第2期 野菜づくりで生きがいづくり (男性シニア共同菜園ボランティア講座)」の報告

今期の講座では、「鶴見区シニアボランティア アグリ」のメンバーと一緒に、畑で夏野菜を育てました。

また、NPO法人Warabeの学童さん達をお誘いし、じゃがいも掘りやレタスの収穫体験をしてもらいました。のどかな世代間交流のひとつでした。

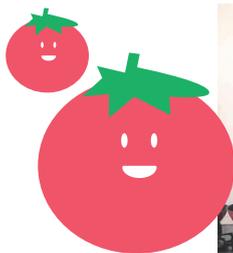
なお、収穫した野菜を区内のこども食堂や区保健福祉センターの調理実習に提供。地域の方に喜んでいただけることが、次の活動への意欲につながっています。

今回受講された方々も「アグリ」のメンバーの一員となって、今後も元気に活動を続けられます。

男性シニア共同菜園ボランティア活動に興味のある方は、下記までお気軽にお問い合わせください。



野菜の収穫体験!



「つるみのおかんの井戸端食堂」  
などへご提供