

# ポイントリレー通信 第8号

令和元年6月発行

紫陽花の花が日ごとに色づく季節になりましたが、いかがお過ごしでしょうか。

新元号「令和」になり、はじめて発行する本号では、新しいことにチャレンジしたくなるような特集としました。

いつまでも、“いきいき”、“ワクワク”、健康に過ごすためのお役立ち情報をお届けします。

活動登録者等の状況 (平成 31.3.31 現在)

| 活動登録者数 | 登録施設数  |       |
|--------|--------|-------|
|        | 介護保険施設 | 保育所   |
| 2,900人 | 487か所  | 109か所 |

## 特集

### “人とのつながり”が健康長寿の秘訣

人生100年時代を前に、健康で長生きしたいという思いは多くの方の関心事だと思います。

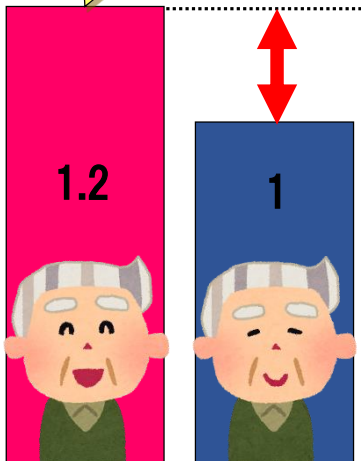
最近、アメリカの大学が発表した研究では、「禁煙」、「適度な飲酒」、「運動」、「肥満解消」も大切ですが、それ以上に“人とのつながり”が長生きに効果があるという結果が発表されています。

介護予防ポイント事業では、さまざまな活動を通じて、自然と“人とのつながり”を持つことができます。

誰かの役に立つと同時に、活動者のみなさん自身の健康にも良い効果がもたらされることが証明されています。



1. 2倍幸福だと感じる!



特技を伝える人

その他の人

### 特技や経験を伝える人は 幸福感が高い

65歳以上の方の場合、「自分の得意なことを他人に伝える活動」を行っている人は、その他の方と比べて1.2倍幸福だと感じることが最近証明されました。

さらに、75歳以上の方の場合は、「ボランティア活動」・「老人クラブ」・「介護予防活動」を行っている人も幸福だと感じることがわかりました。

普段楽しんでいる趣味や特技、昔つちかった技術や経験など、介護予防ポイント事業での活動を通じて誰かに伝えてみませんか。



地域で輝く活動者さん取材

大

ご自慢の趣味・特技を活かして



【囲碁・将棋編】

躍  
!

今回は、住之江区の“南港囲碁クラブ”に所属しながら、介護予防ポイント事業で活動されているみなさんにお話を伺いました。

普段、住之江区にある南港咲州特別養護老人ホームに出向き、施設利用者の方々と囲碁や将棋の対戦を楽しまれています。他の施設も含め、週に3～4回、南港囲碁クラブから3人ずつ活動されています。1回で4局程度、施設利用者の方とのコミュニケーションを楽しみながら頭と指先を使って真剣勝負。自然と笑みがこぼれます。

### 活動者さんからのメッセージ

- “ちょっと” 勇気を出す
- 家族以外の人と話す
- 無理をせず、自分の得意なことを活かす

⇒ **メリハリのある生活** に変わりました！



### 受入施設のご担当者へインタビュー

南港咲州特別養護老人ホーム職員 蟹谷さんの声

利用者の方の生き生きとした姿をみることができ、対局中だけでなく、それ以外の時間もお話されるようになりました。また、囲碁を通して、**利用者の方同士の付き合いが広がりました。**

時間に余裕をもって対応していただけるので、**利用者の方に寄り添った活動となり、職員一同喜んで**います。



活動後は…ポイント手帳にスタンプを♪

取材にご協力いただいた南港囲碁クラブのみなさん…どなたも背筋がピンと伸び“はつらつ”とした印象で実年齢よりお若くみえました。今後もお元気で活躍されることをお祈りします。

今回は、囲碁・将棋の活動をご紹介しましたが、この他にも、**歌、ダンス、楽器、落語、手品などの披露、手工芸、園芸、日曜大工など、趣味や特技を活かせる場所がたくさんあります。**一度、大阪市社会福祉協議会へお問い合わせください。あなたの“はじめの一步”をお手伝いします。

発行 大阪市社会福祉協議会 福祉事業課 (大阪市介護予防ポイント事業 受託事業者)

住所 大阪市天王寺区東高津町12-10 H P <https://www.osaka-sishakyo.jp/lp/kypoint/>

TEL 06-6765-5610

FAX 06-6765-3512