

「これからは人生100年時代」自己生活に向けて

「これからは人生100年時代」。最近よく見聞きする言葉ではないでしょうか。
みなさんは、どのようなご自身の姿を思い浮かべますか。

ある海外の研究では2007年に日本で生まれた子どもの半数が、107歳より長く生きるという驚きの結果が報告されています※。

人生100年時代、最期まで自立した生活を送る姿、いくつになっても社会に出て趣味やボランティア活動をしている姿、健康でいきいきと過ごしている姿、みなさんは様々な「理想の姿」を思い浮かべると思います。

丹南きらめきが開催する、地域の「つどい」や「みんなの保健室」で参加者のみなさんに「健康のために何かしていますか?」と尋ねると、多くの方から運動や食生活に気をつけていると返答をいただきます。普段から健康を意識している方にも、ぜひ心身の健康のために「社会とのつながり」や「人と人のつながり」をより意識し活動することをおすすめします。そして、いざ何かあつてからではなく、学校にある保健室のように普段から健康などについて気軽に話せる相手や居場所を見つけてみてはいかがでしょうか。

地域包括支援センター 丹南きらめき

では、『普段から行く場所に気軽に話ができる人がいる』をコンセプトに月に1回、ハーツたけふのコミュニティスペースを活用して**よろず相談所「みんなの保健室」**を開催しています。同時にクラフト体験もいろいろ相談ことが無い方も気軽に立ち寄りいただいています。地域の方の「かかりつけ医」ならぬ「かかりつけの相談所」として、月に1度は顔を合わせてゆつくりと話ができ、ほつと一息ついてもらえる居場所をめざしています。

「みんなの保健室」(ハーツたけふ開催) 毎月第3月曜日 10時~16時 予約不要 相談無料(クラフト体験100円(税込))
その他にも越前市から「認知症カフェ事業」の委託を受け、丹南きらめき全体の取り組みとして、「あつたか夢カフェ」を月に1回、公民館やカフェで開催しています。認知症について気軽に知り、話し、相談できる場です。認知症当事者、ご家族、支援者、地域の方などに参加いただいています。どなたでも気軽にお越しください。



「あつたか夢カフェ」

家久公民館 第2金曜日
コメタ珈琲店 武生店(第3木曜日)
大虫公民館 第4火曜日

みんなの保健室 あつたか夢カフェは、新型コロナウイルスの感染状況により中止となる場合がございます。ハーツ、インスタグラム、フェイスブックでもご案内しております。



地域包括支援センターは、年齢を重ねても住み慣れた地域でその人らしく、いきいきと生活を続けていけるように、介護・福祉・保健・医療など様々な相談に応じ支援を行う総合相談機関です。市町が主体となり、生活圏域ごとに設置されています。お困りことや心配ごとがございますいたら、地域包括支援センター 丹南きらめき、お住まいの地域にある地域包括支援センターに、お気軽にご相談ください。

(※)厚生労働省ホームページ

「人生100年時代」に向けて
<https://www.nhfw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000207430.html>



地域包括支援センター
丹南きらめき
保健師 小寺 麻美

丹南きらめき

(代表)TEL.0778-22-5001
時間/9:00~17:00
(月~金)