

特集 いつまでも、 元気でいたいから。



小諸市の 高齢者福祉

小諸市の65歳以上の高齢者数は、13,719人（令和6年2月1日現在）で、高齢化率は33.08%となっています。

全国的に少子・高齢化が進む中、2025年には、団塊の世代が75歳以上の後期高齢者となり、2040年には、団塊ジュニア世代が高齢期を迎えます。総人口・現役世代人口が減少する中で高齢者人口がピークを迎え（高齢化率も40%を超える見込み）、介護ニーズの高い85歳以上人口の急速な増加が見込まれています。

小諸市の65歳以上の介護保険の認定率は、平成30年度から令和4年度まで13%台で推移しており、全国平均（19%）や長野県平均（17%）と比較しても低い状況です。市民の皆さんが健康に気を使ったり、家庭や地域などで介護予防に取り組んできた成果が表れていると言えます。

この状態を継続していくためには、「フレイル（虚弱）とならないよう、筋肉量を減らさないための「運動」や「栄養」、しっかりと食べる

年齢を重ねても、誰もが住み慣れた環境で自分らしく生き生きと安心して暮らしていくために、小諸市は引き続き、市内の介護事業所、社会福祉協議会、地域包括支援センターなどと連携し、さまざまな事業を行っていきます。

今回の特集では、市内の「高齢者が健康になれる場所」「元気な高齢者」「介護に携わる方」を取り上げました。元気の秘訣やこれからの高齢者福祉について紹介します。高齢期を迎える皆さんが、生き生きと暮らし続けることができるよう、この機会に考えてみましょう。



■小諸市では、高齢者福祉センター「こもれび」での活動をはじめ、地区の「健康達人区らぶ」など、高齢者が元気になる活動場所有たくさんあります。また、終活支援や認知症との付き合い方などをテーマにした講座なども開催していますので、この機会にぜひ足を運んでみてください。

高齢者福祉センター「こもれび」をご存じですか？
高齢者福祉の向上を図ることを目的に令和3年から開設された施設で、旧糖塚園の機能を移転しました。入浴施設のほか、介護予防などの各種教室、趣味やサークル活動など、高齢者の憩いの場・社会参加の場として利用されています。まだ利用したことがない方は、ぜひ足を運んでみてください。

こもテラスの 2階です

もう利用していますか？

- 所在地 相生町 2-2-22
- 電話 ☎ 22-5550
- 使い方
①申請書を提出
②交付された利用証を、利用時に受付へ提示
■図 高齢福祉課

■利用できる方	小諸市に住民票のある60歳以上の方
■利用できる施設	運動指導室、サークル室、娯楽室、入浴施設
■利用時間	9:00～16:30 ※入浴施設は10:00～16:00（木曜は13:00まで）
■休館日	第1・3・5土曜日、日曜日、祝日、年末年始
■料金	無料（入浴施設のみ200円/1回）

こんな教室を開いています 図 高齢福祉課 長寿支援係

3/11
(月)

気になる
食生活をチェック！



簡単！食事チェック

食事のバランスがチェックできる測定機を使って、栄養の過不足が確認できる教室です。管理栄養士と歯科衛生士が、食事のポイントや口腔ケアの個別相談にも応じます。時間内であればいつでも測定ができます。

- ▶時間 10:00～11:30
- ▶対象 60歳以上の市民 ▶費用・申込 不要

3/19
(火)



運動不足の解消にもオススメ！

脳いきいき教室

毎月テーマを変えて、お話ししたり、楽しく頭を使いながらの軽い体操を行います。お気軽にご参加ください。

- ▶テーマ 「考えよう私の老い支度
～自分が大切にしたい暮らし～」
- ▶時間 13:30～15:00
- ▶対象 60歳以上の市民 ▶費用・申込 不要

「こもれび」では、こんなこともできます

入浴後にマッサージチェアでリラクゼーションしたり、娯楽室（予約制）では囲碁や麻雀を楽しむ利用者さんもいます。運動器具も設置されているので体力づくりにもお使いください。また利用の際は、近くの商店街でお買い物をするのはいかがでしょうか？



▲詳細は市公式HP
からご覧になれます

くつろいだり、筋力トレーニングにも



入浴施設

サークル室

娯楽室

運動指導室



小諸市の介護の特徴

小諸市の介護には2つの大きな特徴があります。

1つ目は介護保険事業者等連絡会の存在です。近隣市町村を見渡しても、連絡会を組織して研究会を開いているのは小諸市ならではの取組みであり、介護保険制度が始まった平成12年から続いています。市内の全事業所が加入していて、『みんなで切磋琢磨して質の高い介護事業を展開していこう』という結束力があります。これは小諸市の大切な財産であり、立ち上げてくれた人たちの思いを受け継いで、次の世代の方にバトンをつないでいきたいと思います。

いろいろ知りたい介護のこと

小諸市介護保険事業者等連絡会

中村会長に聞きました

■小諸市介護保険事業者等連絡会とは—
市内の介護事業所・法人 25 社 (82 事業所) の資質向上や情報交換のために組織された団体。介護保険制度が始まった平成 12 年から発足。毎年研究交流集会を開催しており、事業所間の連携を深め、介護の質を高めています。

近年の介護現場の状況

私の立場から見た印象になりますが、「医療依存度が高い方が多い」「家族関係が複雑な方が増えている」と感じています。

2つ目は施設数が充実しているという点です。高齢者の住まいるの話しになりますが、小諸市の65歳以上の高齢者人口の介護施設のベッド数は県内19市で1位であり、高齢者の住まいが充実しているという特徴があります。

ただ小諸市は、介護の認定率が他市より低い状況です。もともと元気な高齢者が多かったのかもしませんが、高齢福祉課や健康づくり課などの予防的な事業が効果を上げているのではないのでしょうか。元気な高齢者が多いと言えそうですし、さらに健康で活躍できる社会づくりが大切になってくると思います。

介護現場から

の声

介護現場の人材不足は全国的に叫ばれており、小諸の事業所も同じ状況にあると思います。職員数が足りず、受けたたいサービスを受けられないという事態が今後出てくるかもしれません。確かに介護職に対し「きつい」「負の印象を持つ人は多い」と思っています。しかし同時に「やりがい」「働きがい」がある職種でもあります。人と人が常につながる職場であり、利用者さんからもご家族からも常に「ありがとう」と言われる仕事です。こんなに感謝される仕事はないと思いますし、『利用者さんの尊厳や人生観をキャッチして、余生を快適に、その人らしく生きていく』

介護の問題は家族だけで抱え込まず、地域全体で考えていくことが大切です

小諸市介護保険事業者等連絡会
中村秀雄 会長

市民の方へお伝えしたいこと

介護のことを家族だけで抱え込まないことがとにかく大切です。介護サービスの利用に罪悪感を持つ必要はなく、うまく使うことで、利用者さんやご家族の負担も減り、家族関係が改善することが多いです。家族が要介護状態になると周囲の目から遠ざけたい思いから、最悪の場合は高齢者虐待にもつながる可能性があります。抱え込まないで、包括的に地域みんなで高齢者福祉を考えていくことが一番大切になってきます。

小諸市地域包括支援センター

小諸市地域包括支援センターは、地域で暮らす高齢者の皆さんや介護されている皆さんを、介護・福祉・保健・医療・行政サービス・地域資源など様々な側面から総合的に支援するため設置されています。

- 総合的な相談・支援（何でもご相談ください）
- 介護予防ケアマネジメント（自立した生活ができるよう支援します）
- 権利擁護・虐待の早期発見・防止（皆さんの権利を守ります）
- ケアマネジャーへの支援（さまざまな方面から支えます）

▶所在地 小諸市与良町 6-5-1 (小諸市社会福祉協議会内)
▶電話 ☎ 26-2250

介護でお悩みの方は地域包括支援センターまでご相談を！

気軽に相談ください
センターの皆さん▶



塩川 さとし さん (102 歳) 乗瀬区



①ハツラツと話す塩川さんからは年齢を感じさせません。②日課のクロスワードパズル。現在 69 冊目で、もうやるものが無くなってしまったとのこと。③自宅の民宿は学生などを受け入れています。④詠んだ歌の短冊と一緒に。

元気の秘訣

100歳を超えても元気に過ごしている高齢者を訪ねて、乗瀬区に住む塩川さとしさんを今回取材しました。

家族と一緒に自宅で民宿を経営していますが、今も代表者名義であり、普段から電話に出たり、受付の仕事もこなしています。訪問すると「おはようございます、こちらへどうぞ」と元気に迎えてくれました。

さとしさんの日課はクロスワードパズルと歌を詠むこと。特にパズルは毎日2時間くらい熱中してしまうそうです。「パズルは74歳から、歌詠みは98歳から始めました。もともと俳句はやっていましたが、季節があるので少し難しい。でも何かやらないと頭がぼけてしまうのが心配だったので」と笑いながら話してくれました。

取材中も率先してテーブルの上を片づけたり、出してくれたコーヒを「お上がりください」と、相手への気遣いも忘れません。「去年までは庭の草むしりもしていました。しかし最近では膝が

痛くてできていません」と話しますが、週一回のデイサービスをととても楽しみにしていると言います。「行って仲間と会うのが楽しみです。でも人のうわさ話や悪口は、誰かを傷つけてしまうから言わないようにしています」と日頃から大切にしていることも話してくれました。

「元気なうちは自分でできることは何でもやりたいです」とハツラツと話す塩川さんの表情からは、年齢を感じさせないエネルギーが満ち溢れていました。



民宿内はアットホームで落ち着いた雰囲気です

「健康達人区らぶ」とは？

各区の公民館等で地域の方々と交流しながら、健康づくりと介護予防のため、月ごとのテーマのお話、簡単な体操、レクリエーション等を行う活動です。社会福祉協議会の職員が出向いて行っています。開催地区は毎月「健康達人区らぶ」つうしんを回覧していますので、ご覧ください。

図 小諸市社会福祉協議会 ☎ 25-7337

参加してみませんか？『健康達人区らぶ』

写真は東小諸区