

わくわく通信 第8号

2017年11月 発行

《このまちで住み続けるために》

竹の里市営中自治会の夏祭りにも

NPO法人洛西福祉ネットワーク理事長 齋藤 信男

洛西ニュータウンは、京都市

の新都市として昭和44年（1969）に都市計画決定され、昭和51年（1976年）に入居が開始されました。住宅10、900戸、人口40、900人として計画され、実建設戸数1万0、869戸の4分の1に当たる2、725戸が市営住宅でした。

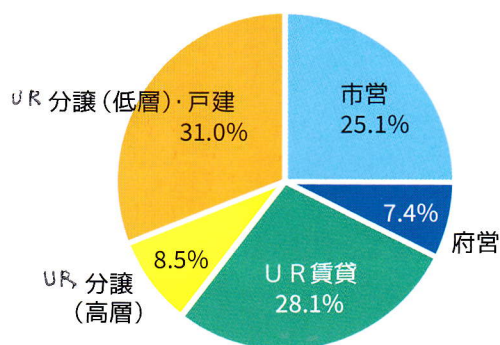
入居から40年、市営住宅にも他の住宅と同様に少子高齢化が進んでいます。子供たちは成長して巣立ち、親だけが居住しているため、世帯数は変わらない

まま人口が減っています。

入居から子供たちが巣立つまでの間、市営住宅ではいろんな催しが行われていました。その中心が夏祭りでした。子供たちであふれかえっていた盆踊りは今も脳裏に残っています。子供たちの故郷はまぎれもなく洛西ニュータウンであり、友達とはしゃいだ夏の夜は忘れることのできない思い出となっていることとでしょう。

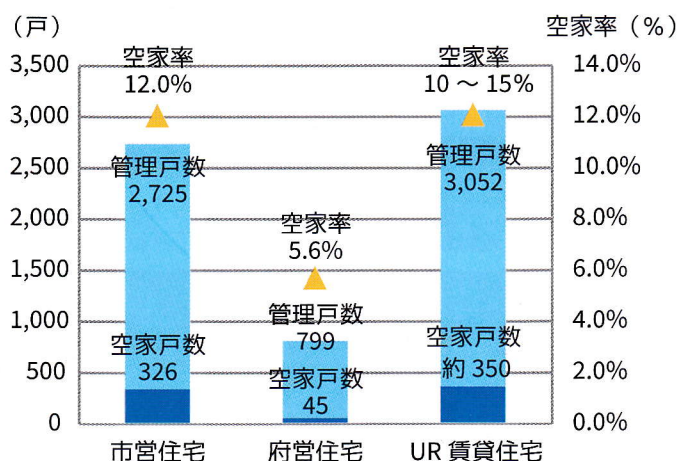
夏休み、子供たちが孫を連れて帰ってくる。故郷は、子供たちを迎え入れるため、夏祭りを準備する。それがこのまちで住み続ける人々の交流の場ともなっています。

今年は、高齢化でスタッフが不足し、京都経済短期大学学生の応援での開催となりました。ここにも高齢化と人口減の影が確実に忍び寄っています。この住民の思いの詰まった夏祭りを続けていけるようなまちにしていきたいと思います。



※「洛西ニュータウンアクションプログラム」(2017年3月)より作成

図1 洛西ニュータウンの住宅構成



※「洛西ニュータウンアクションプログラム」(2017年3月)より作成

図2 洛西ニュータウンの賃貸住宅の空き家の状況 (2015年4月現在)



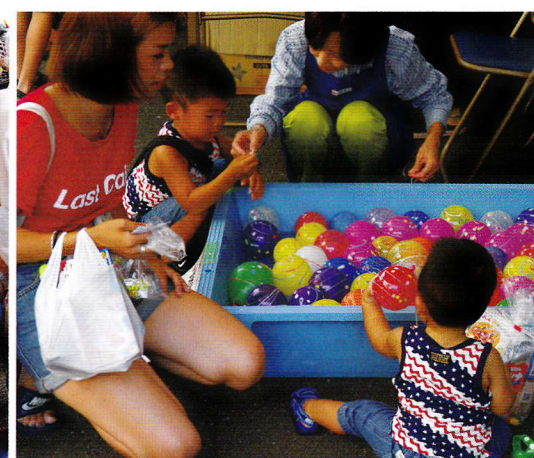
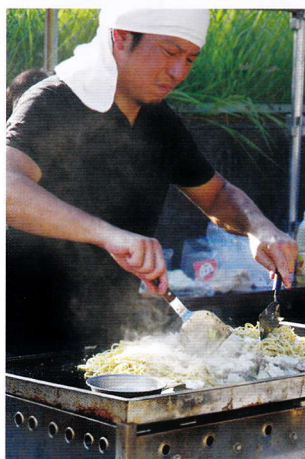
もくじ



にしきょう・たけによん

このまちで住み続けるために……………	1
《特別寄稿》介護予防で健康づくり……………	3
《施設紹介》放課後等デイサービス「ポップコーン」…	5
短歌・俳句同好会の作品……………	6
洛西の居場所カフェ・おかいもの便……………	7
わくわくサロン案内……………	8

《平成29年度》
竹の里市営中自治会
夏まつり写真集



《特別寄稿》

介護予防で健康づくり

地域健康社会学

立命館大学衣笠総合研究機構
地域健康社会学研究センター

早川 岳人

介護予防の目指すもの

現在、日本で人口に占める65歳以上の高齢者の割合は27%（2016年9月現在）、75歳以上の割合に限ると12%になっています。かつて、この高齢化率が7%の時代もあったのですが、7%から14%に移行するまで何年かかったのか、国別で比較してみます。フランスは115年、スウェーデン85年、アメリカ72年かかっているのですが、日本は24年しかかかっていません。この数字から、他の国では70年から100年以上かかって、徐々に割合が増加しているにも関わらず、日本は急速な高齢社会を迎えていることが分かります。世界屈指の長寿国である日本は、その増え方も他の国とは違った軌跡を描いています。

介護予防の目指すもの

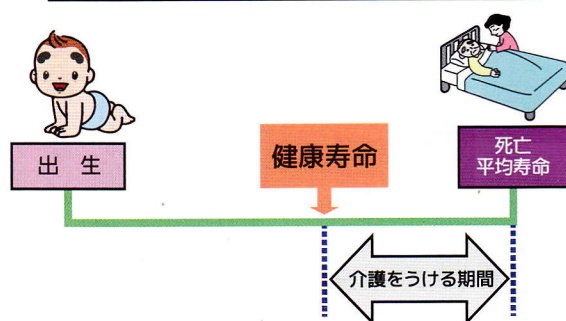


図1 介護予防の目指すもの

図1に示すように、出生から死亡するまでの一生を考えると、亡くなる年齢の平均が平均寿命になります。ご存知の通り、日本の平均寿命は男性80歳、女性87歳（2015年生命表より）です。女性にいたっては、ほぼ「人生90年」と言っても言い過ぎに

はならない時代になっています。90年あるのなら、出来る限りいきいきとした人生を過ごしたいと皆、思うのは当然のことです。でも人生そううまくいくわけではないようで、自立して生活できる期間を**健康寿命**と言います。男性71歳、女性75歳（2013年）となっています。この差が、言わば「介護を受ける期間」になり、男女とも約10年あります。

「10年」、やはり少し長いように感じます。短くできるのなら、短くしたい、これは誰もが感じることではないかと思えます。もっとも、子どもの養育、教育を第一優先にして、子どもが巣立った後は、孫の世話もして、一生懸命生きてこられたのですから、少しは子供の世話になっても罰は当たらないと思います。が、それにしても10年はやはり少し長いように感じる方もおられるのではないのでしょうか。

介護予防の目指すものは、この介護を受ける期間を短くすること、言い換えれば、自立して生活できる期間を長くすることを目指します。

要介護の原因疾患

では、介護が必要になる原因を図2に示します。要介護の一番の原因は脳血管疾患に因るものです。脳血管疾患（脳卒中）の原因は、高血圧、喫煙、多量飲酒などが主に挙げられます。これらの要因は、青壮年期からの日常生活習慣の積み重ねに因るものです。もちろん、何歳であっても生活習慣の改善をしていただくのは大切なことなので、ぜひ実践していただきたいと思いますが、予防効果が出て

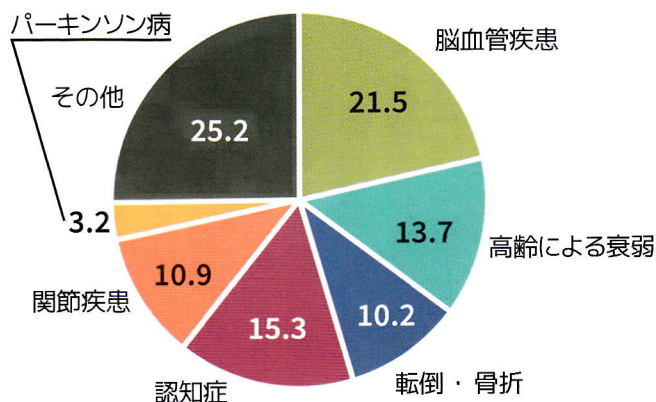
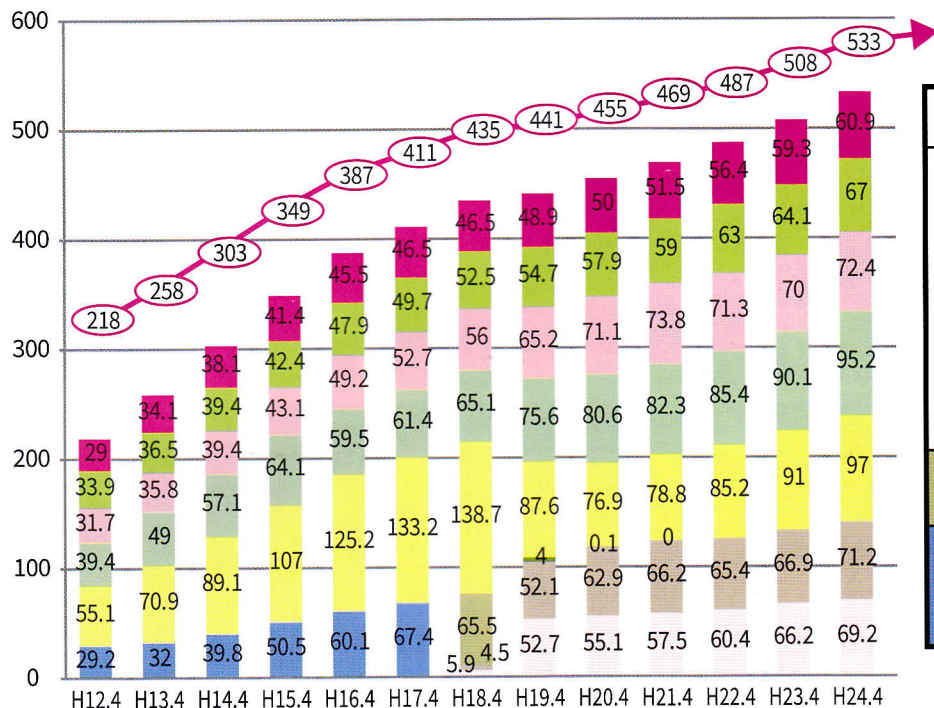


図2 要介護の原因疾患

来るには少し時間がかかります。
次にあげられるのは、高齢による衰弱、転倒・骨折、認知症、関節疾患と続きます。

図3に、要介護度別認定者数の推移を示しました。平成12年から介護保険制度が導入されましたが、平成24年には認定者は

(単位：万人)



計	2.44 倍
要介護	5 4 3 2 1
経過的要介護	2.82 倍
要支援	2 1

H12.4とH24.4の比較

(出典：介護保険事業状況報告 月報)

図3 要介護度別認定者数の推移

いきいき百歳体操

高知市では、約10年余り前から住民自らが自主グループを作って、体操を取り入れています。0.2kgまでの10段階に負荷を増やすことができる重りを手足につけて行う運動で、虚弱高齢者と言われる高齢者から、元気な高齢者まで幅広く取り入れられる体操になっています。準備体操、筋力体操、整理体操

2.44倍に増加しています。人数にして218万人から533万人に増えています。介護度別にみると、要介護4、5といった重介護での伸び(約2倍)よりも、要支援、要介護1といった軽い介護度の伸びの方が2.82倍と高くなっています。また、この要支援や要介護1の人の介護保険申請となる疾患は、多くは高血圧、関節症といったものであり、要介護4、5であるが脳梗塞や認知症といった重い疾患とは特徴が異なります。高血圧や関節症は、何歳からでも予防することが可能な疾患であり、簡単な体操(運動)で予防することが可能とされています。

この体操で大変大切なことは、「住民が主人公」であり、「住民主体」をモットーに行政からのお願いではなく、住民が、自ら介護予防の重要性を理解され、問題意識を持って活動されていることです。「動かすのは自分、自分のからだは自分でまもる」、「地域の健康は自分たちでまもる」と、地域づくりをされているところが肝になっています。

効果は、高知市だけでなく各地で出ており、福島県下でも実践されていますが、半年実施された結果、参加者の9割の方の体力測定が改善しています。

地域づくり、住民が主人公

いきいき百歳体操を例に紹介しましたが、体操は以下のものが含まれていたら、いきいき百歳体操に限らなくても、ご当地の体操であってもいいと考えます。

1. 筋力体操
2. 運動指導士や保健師・リハ職の方がいないとできない体操ではなく、
3. ビデオや体操の説明を見ながら誰でもできるもの
4. 虚弱高齢者（要支援の方）・独居の方でもできるもの
5. 歩いて行ける所に週に一回は必ず定期的に集まる
6. 三か月は継続する
7. エビデンスのある体操

下肢を含めた筋力体操であり、専門職がいないとできない体操ではなく、簡単に、体力のない方も可能で、週一回集まるもの、まずは三か月継続する、これまでに体力改善がみられるという根拠があるものであれば

いいと考えられています。

特に力点をおきたい点は、地域づくり、住民が主人公になることで、自立、自主、自衛、共生が芽生え、自分が主体的に意思決定する人づくりを広げたいと思っています。地域には、介護の問題だけではなく、いろいろな課題があります。介護問題を糸口にして、いろいろな地域の健康課題を自分たちが考えるまちづくりにつながればと思っています。住み慣れた地域で暮らし続けるためにも、住民自身で輪をひろげていくことが大切だと考えています。

※(編集担当者注)

evidence(英語)：根拠、証拠、証明。ここでは、「科学的根拠」という意味です。

《洛西の施設紹介》

放課後等デイサービス

ポップコーン

(障がい児通所支援施設)

放課後等デイサービスは、障害のある就学児童(小中高生)が、学校の授業終了後や長期休暇中に利用することのできる学童保育のような場所です。個別の支援計画に基づいて生活力向上のために多様なプログラムが提供されます。

ポップコーンは、大枝と上桂の2施設で、地域・PTA元本部役員をはじめ学校・自治体など、地域で幅広く活躍してきたスタッフが力を合わせ、地域に密着した家庭的な雰囲気の中で子ども達の支援を行っています。

子ども達のはじけるような笑顔が見たくてポップコーンと名付けました。

お気軽にお問い合わせください。面談の前に見学だけでもOKです。

ポップコーン

〒610-1111

京都市西京区大枝東長町1-345

TEL: 075-332-6595 FAX: 075-332-6598

ポップコーン2nd

〒615-8221

京都市西京区上桂東ノ口町157

レヴェンテ桂1階B号室

TEL: 075-382-3307 FAX: 075-382-3308

対象

小学1年生～高校3年生

利用時間

平日 13:30～17:30

土曜日 11:00～17:30

学校長期
休暇中 11:00～17:30

※送迎あり(希望者のみ)

<http://popcorn.hotcom-web.com/wordpress/>



有限会社大翔

「わくわく短歌同好会」の作品

題詠「月」

あちこちに蟬のなきから見つけつつ

児童らと歩ける九月の道

平井 義昌

いづよいの裸身の月にうす雲の

かかりて何故か心やすらぐ

菊田 弘子

わが君に月と云われし眞子様は

瞳かがやくいついつまでも

小野 嘉巳

大戦に果てたる父の遺影あり

三十歳のままの命日の月

今川 素美

泣きじゃくる妹を背に負い母を待つ

十六夜の月のなつかしきかな

岨中 幸男

自由題

幼き日幾度も画きし桜島

今も変わらじ我をむかえる

浅路 フヂ

青空に飛行機雲の一筋に

旅せしスイスの山の思い出

永井 恵美

「ふじのふじ」二段一段のぼりゆく

手すり持つ手に力が入る

里 節子

香紙切ようやく臨書できあがり

硯と筆を丁寧に洗ふ

森田 佳子

「わくわく俳句同好会」の作品

兼題「萩」

薄紅のほほ笑み送る門の秋

菊地 由美

そよ風に小萩ゆらゆら心地良く

松本 昇

恥じらいを見せて白萩ゆれにけり

里 節子

飼い犬の遊び相手のこぼれ萩

栗野 三智子

自由題

戻るなり帰る日を告ぐ帰省の子

中野 硯池

老いたりて赤い日傘の出番なし

浅路 フヂ

蟬時雨妻と眺める苔の庭

桂 智行

咳払いまず一つして盆の僧

岨中 幸男

百寿にて市長の祝辞敬老日

梶田 トヨ子



洛西の居場所とカフェ

いつものカフェで!

わくわくサロン

月～金曜日 9:30～12:30
大原野西竹の里町1-19-4
竹の里センター内
「西竹の里町」バス停すぐ
電話 333-3392

* コーヒー、ハーブティー、
野菜発酵ジュース



ひまわりの会

第1日曜日 10:00～12:00
大原野西境谷町3-6
府営西境谷団地集会所
府営住宅1棟横公園よりすぐ
電話 332-3407
* モーニングセット100円

カフェ 榎^{けやき}

火～土曜日 9:30～17:00
大原野西境谷町2-14
洛西境谷会館内
「境谷センター前」バス停すぐ
電話 331-2215
* コーヒー、紅茶、ハーブティー

ハウス・このゆびとまれ

金～水曜日 7:30～19:30
大枝西新林町3-1-16
「新林池公園」バス停下車すぐ
電話 332-3446
* 香り豊かな挽き立てコーヒー

この日はココで!

ふれあい喫茶

毎週金曜日 10:00～15:00
大枝北福西町3-2-25 福西会館
「南福西町」バス停すぐ
電話 331-1176
* コーヒー100円

いこい

毎週火曜日 10:00～15:00
大枝北福西町1丁目
洛西北福西団地集会所
花園幼稚園から徒歩5分
電話 333-0308
* コーヒー100円(お菓子付)

コミュニティカフェ^{えん}ene

毎週月曜日 10:00～17:00
(第5月曜日お休み)
大原野西竹の里町1-14-156
中安外科より徒歩2分
電話 332-3236
* 手作りケーキ、チャイ

京都生協 おかいもの便

毎週木曜日	東竹の里市営東	10:40～11:00
	東竹の里市営中	11:10～11:50
	東竹の里市営西①	12:00～12:20
	東竹の里市営西②	12:25～12:45

毎週火曜日	西竹の里1丁目	10:35～10:55
	わくわくサロン前	11:00～11:20
	西竹の里タウンハウス集会所	11:30～11:50
	西境谷町4丁目①	11:55～12:15
	西境谷町4丁目②	12:15～12:30
	境谷西第1住宅	14:10～14:30
	竹の里テラスハウス集会所	14:35～14:55
	竹の里テラスハウス	15:00～15:20
UR洛西竹の里団地	15:25～15:45	
西境谷町1丁目南部	15:55～16:15	

毎週金曜日	境谷西第1住宅	10:10～11:00
	西竹の里テラスハウス集会所	11:05～11:25
	西竹の里テラスハウス7期東側	11:30～11:50
	UR洛西竹の里団地	11:55～12:15
	西境谷町1丁目南部	12:25～12:45
	わくわくサロン前	14:10～14:30
	西竹の里タウンハウス集会所	14:35～14:55
	西境谷町4丁目①	15:05～15:20
西境谷町4丁目②	15:25～15:40	
西竹の里1丁目	15:50～16:10	



買う

わくわくサロン

買い物取り次ぎ

アグロス胡麻郷

申込 毎月第4金曜日

受取 毎月最終火曜日

* 豆腐、揚げ、おから、お米、みそ、もちなど

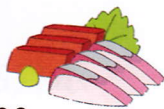
新鮮! 京都中央卸売市場より直行

お魚屋さん

庵原鮮魚店

毎週月曜日 10:00~12:00

♡とっても美味しい「だし巻き」
が人気! 売り切れ次第終了



わくわく短歌同好会

毎月第3月曜日 13:30~15:30

* 定員10名 受講料500円/回

♡人気の教室! 初心者歓迎

らくらくピアノ教室

講師: 長瀬利絵子さん

(らくらくピアノ協会認定講師)

毎週木曜日 14:00~15:30

受講料 初回無料

2,000円 / 月2回

《初心者コース》

第1・第3水曜日 14:00~15:30

* 定員7名 (4名で開講)

* 受講料 2,000円 / 月

♡ピアノがなくてもOK

ケーキの日

カフェene

毎週火曜日 10:00~17:00

♡手作りケーキ

売り切れ次第終了



大原野 野菜の朝市



毎週月曜日 9:30~16:00 クロちゃんの野菜

水曜日 9:30~12:00 かぐや姫市の野菜

金曜日 9:30~12:00 オーガニックnico

♡お手頃価格でお求め頂けます

パンの日



毎週水曜日 9:30~17:00

♡人気は「あんぱん」!
売り切れ次第終了

学ぶ

つむぎのじかん

第4水曜日 13:30~15:00

* 定員6名

* 受講料300円/回 (材料費含む)

♡手ぶらでお越しください。

わくわく俳句同好会

毎月第1月曜日 13:30~15:00

* 定員10名 受講料500円/回

♡みんなで楽しくやりましょう

わくわく英会話教室

講師: 石垣ちかさん

第1・第3金曜日 13:40~14:40

* 定員8名

* 受講料2,000円/月

教材費 500円

受講生募集中!!

中国語講座

講師: 京都経済短期大学
中国からの留学生

毎週火曜日 13:30~16:30

* 定員10名 (6名で開講)

* 受講料500円/回

♡初心者歓迎!!

書道教室

講師: 大菅誠司さん

第2・第4金曜日 14:00~15:30

* 定員6名

* 受講料2,000円/月

ピアノ生演奏カフェ



第1・第3木曜日
10:30~11:30

昼食を楽しむ会



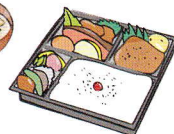
毎週金曜日
12:00~13:00

* 定員10名

* 昼食代600円/回

* 申込 前日 (木曜日) お昼まで

♡京都経済短期大学生協のお弁当
コーヒー付き



発行 NPO法人 洛西福祉ネットワーク

(編集協力 企業組合Fuu空間計画)

電話・FAX 075(333) 3392

rakusai1.net@gmail.com

http://rakusai-fukusinet.life.coocan.jp/

〒610-1145

京都市西京区大原野西竹の里町1-19-4 竹の里センター内