

緑が丘まち協

平成30年度
広報



発行者：緑が丘まち協広報誌編集委員会 事務局：旭川市神楽支所内

緑が丘まちづくり推進協議会の活動を紹介します

【まちづくり推進協議会とは】

地域で活動するさまざまな団体が一同に会し、地域課題や解決策について意見交換を行う場として、市内15か所に設置されています。

緑が丘5地区に設置した緑が丘まちづくり推進協議会は、各地区市民委員会、地区社会福祉協議会、民生児童委員協議会、地域包括支援センター、緑が丘中学校、旭川医科大学、緑が丘商店会、緑が丘スポーツクラブ、消防団で構成しています。



緑が丘まちづくり推進協議会のようす

議事録は市のホームページに掲載しています。

ごあいさつ

会長 石塚 英俱



緑が丘地域の皆様には、日頃から地域の活動に何かと御協力いただき、ありがとうございます。緑が丘まちづくり推進協議会は、この緑が丘地区（緑が丘、緑が丘東、旭神、神楽岡東、西御料地地域）に平成26年に発足し、以来、高齢者や子どもが安心して暮らせるようなまちづくりに取り組んでいます。今年で6年目を迎えますが、緑が丘まちづくり推進協議会をもっと身近に感じてもらいたいという思いから、広報誌を発行する運びとなりました。

協議会委員一同、安心安全なまちづくりを目指して努力して参りますので、今後ともご支援・ご協力をお願いいたします。

平成30年度委員紹介

会長	石塚 英 俱	(緑が丘地区市民委員会)
副会長	若 杉 節	(緑が丘東地区市民委員会)
	井戸川 みどり	(旭川医科大学)
	佐 藤 学	(緑が丘商店会)
	武 田 英 夫	(緑が丘スポーツクラブ)
	田 中 浩	(西御料地地区市民委員会)
	筒 井 弘 子	(公募委員)
	手 塚 真 一	(地区社会福祉協議会)
委 員	林 邦 子	(緑が丘中学校)
	半 澤 智 和	(地域包括支援センター)
	藤 井 貞 幸	(旭神地区市民委員会)
	干 場 正 憲	(民生児童委員協議会)
	村 上 政 実	(消防団)
	森 下 一 男	(地区社会福祉協議会)
	山 川 五 郎	(神楽岡東地区市民委員会)

健康講座「健康長寿とロコモティブシンドローム」を開催しました

みなさんはロコモティブシンドロームという言葉を知っていますか？

骨、関節、筋肉などの運動器の働きが衰えることで、要介護になる危険性の高い状態を言います。要支援・要介護になった原因の4分の1に関節疾患、または骨折・転倒の「運動器の障害」が挙げられています。

つまり、健康寿命を延ばすには、運動器の働きを維持することがとても大切なのです。

昨年9月15日(土)に西御料地会館で開催した健康講座では、「ロコモ」に関する知識、ロコモ度のチェック、ロコモや認知症の予防に関する簡単な運動などを藤女子大学の木本理可准教授の指導のもと行いました。

本講座では、旭川医科大学の吉田貴彦教授による「日常生活を通しての健康づくり」、同大学の牧野志津先生による「認知症予防について」の講義を行い、生活習慣の見直しや、認知機能に良い活動についてなど、みんなで元気に生きるためのヒントをいただきました。

旭川工業高等専門学校生の協力で行った血管年齢測定や、神楽・西神楽地域包括支援センターによる健康相談・血圧測定も、大変好評でした。

次のページでは、平成28年度から行っているロコモ度チェックの結果とロコモ予防の運動について一部を紹介します。



ロコモ度チェック



健康相談

下の表は、平成28年～平成30年に「緑が丘まちづくり推進協議会」で開催した健康教室に参加した65歳以上の方の「ロコモ度」の割合です。

ロコモ度テスト結果



ロコモ度テスト内訳	非ロコモ	ロコモ度1	ロコモ度2
ロコモ25(身体の状態・生活状況)	32人	6人	4人
立ち上がりテスト(下肢筋力)	14人	25人	3人
2ステップテスト(歩幅)	36人	3人	3人

約71%の高齢者がロコモティブシンドロームに該当した。



ロコモティブシンドロームの該当者の多くは、立ち上がりテスト(垂直動作)でロコモティブシンドロームに該当していた。



【ロコモ度1とは】 移動機能の低下が始まっている段階です。

筋力やバランス力が落ちてきているので、運動を習慣づけ、バランスのよい食事をする必要があります。

【ロコモ度2とは】 移動機能の低下が進行している状態です。

自立した生活ができなくなるリスクが高まっています。痛みを伴う場合は、運動器疾患が発生している可能性があります。

スクワット

1日の目安：深呼吸するペースで5～6回繰り返す。1日3回。

30° ずつ開く

①肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は30度くらいに開きます。

膝が出ないように注意

②膝がつま先より前に出ないように、また膝が足の人差し指の方向に向くように注意してお尻を後ろに引くように身体を沈めます。

立ち上がり動作の改善にロコトレ!

スクワットができない場合

スクワットができないときは、イスに腰かけ、机に手をつけて立ち座りの動作を繰り返します。机に手をつかずにできる場合はかざして行います。

Point

- ・動作の最中は息を止めないようにします。
- ・膝に負担がかかり過ぎないように、膝は90度以上曲げないようにします。
- ・太ももの前や後ろの筋肉にしっかり力が入っているか、意識しながらゆっくり行いましょう。
- ・支えが必要な人は十分注意して、机に手をつけて行います。

ロコモチャレンジ公式WEBサイト「ロコモONLINE」より

旭川医大医学部看護学科から学生教育へのご協力をお願い

旭川医大看護学科教授 服部ユカリ

旭川医科大学看護学科は、平成8年に開設されました。1学年60名の学生に4年間で看護師（一部は保健師・助産師）の資格を得ることができる教育をしており、1,318名の卒業生の多くが北海道内に就職しています。これまで何度か教育内容を改正していますが、平成31年4月の入学生から新しいカリキュラムにすることになりました。急速な少子高齢化にともない、保健・医療・福祉も含めた地域の中の支え合い基盤（地域包括ケアシステム）の構築が求められていることに応えるものです。従来の病院の看護だけでなく“地域での暮らしや看取りまで見据えた看護”ができる看護職の育成をめざします。

表に計画の一部を示しました。皆様のご協力をお願いすることがあるかと思いますが、成長途上の学生を暖かく見守って、将来地域に貢献できる看護職を育てるために力を貸していただければと思います。今後も「緑が丘まちづくり推進協議会」の皆様とご相談しながら進めたいと思いますので宜しくお願いいたします。

1年	地域の人々の生活を知る	グリーンマルシェ、歩こう会、老人クラブなどの行事に参加。地域の人に個別にお話を聞く。
2年	課題に気づく	地域の人々の生活や健康についての気付きや希望を話し合う。
3年	課題の解決策を考える	課題解決を考える健康教室・ワークショップを企画実施。
4年	学んだことを振り返り、後輩に引き継ぐ	後輩と一緒に行事に参加する。



ワークショップ（西神楽）

世代間交流を目的とした2事業を紹介します

多世代ふれあいフェスタ 日時：平成30年10月14日 ⑨ 9:00～12:30 場所：緑新小学校体育館

まちづくり推進協議会の構成団体のほかに、地元の旭川工業高等学校の学生も参加して、工作やゲームなどを行い、地域住民同士の交流を深めることができました。



液体窒素の実験



おいしい綿あめ



地域に関するクイズ大会



吹き矢



プラ板づくり



バルーンアート



紙ヒコーキ大会のようす



万華鏡づくり

子どもの居場所づくり

1回目・平成30年12月22日⑨ 13:00～16:30 2回目・平成31年1月12日⑨ 13:00～16:30
3回目・平成31年 2月27日⑨ 16:00～20:00 場所：緑が丘住民センター
今後は月に2回の開催を予定しています。

地域課題に取り組む団体「グリーンスマイル」が中心となって、緑が丘地域の小中学生を対象にスタディールームを開設しました。旭川南高等学校の学生ボランティアを中心に、地域の大人や高齢者が“見守り”、“お手伝いをする”ことにより、子ども同士や多世代の交流の場となっています。

勉強の後は、スノーキャンドルを作って火を灯したり、クレープを作って食べたりして、地域での交流を深めています。



スノーキャンドル



クレープづくり



学習のようす

— 神楽・西神楽地域包括支援センターにご相談ください —

地域包括支援センターは、高齢者の皆さんが、住みなれた地域で安心して生活できるよう、さまざまな面から支援を行うための相談窓口です。

地域包括支援センターの職員と5つの業務

保健師 介護予防のお手伝いをします



高齢者の皆さんの心身の状況に合わせて、介護が必要な状態にならないよう「介護予防」のお手伝いをします。

- 現在の健康状態を維持したい。
- 地域で介護予防に取り組みたい。

社会福祉士 高齢者の権利を守ります

高齢者の皆さんが、地域で安心してらせるよう権利を守ります。

- お金の管理や契約に不安がある。
- 虐待を受けているかもしれない人がいる。



総合相談・支援

介護や高齢者の生活など、地域の中で困っていることや心配なこと、どこに相談したらいいかわからない場合は、まず、地域包括支援センターにご相談下さい。

- 近所に心配な高齢者がいる。
- 施設に入りたいが、種類が多すぎてわからない。

精神保健福祉士

認知症高齢者の支援をします

認知症高齢者やその家族を支えるため、関係機関と連携を取りながら継続的な支援を行います。

- ・家族が認知症ではないかと不安になる。
- ・認知症に関する相談をしたい。



主任ケアマネジャー



関係機関とのネットワークを作ります

高齢者の皆さんにとってより暮らしやすい地域となるよう、医療機関や民生委員、ケアマネジャーなどの関係機関と連携し、ネットワークを作ります。

相談は無料です。お聞きした内容についての秘密は厳守いたしますので、お気軽にご相談ください。

- 住所 旭川市神楽岡6条6丁目3番3号 第3大西ハイツ
- 電話番号 ☎0166-66-5351
- 開設日 月曜日～金曜日
- 開設時間 午前9時00分～午後6時00分

平成31年11月に、現在建設中の「緑が丘複合コミュニティ施設」への移転を予定しています。



旭川市防災安全部からお知らせです

大規模地震（停電）に備えよう！

平成30年9月6日に発生した北海道胆振東部地震では、道内全域で295万戸が停電しました。身の安全を確保するため、停電への備えを確認しておきましょう。

① 安全に行動するために

夜間に停電すると、出口が分からず、床の段差、家具の転倒やガラスの飛散などの危険があります。リビングや寝室などに懐中電灯、足元灯などを準備しましょう。



② 災害情報を確保するために

停電時は、テレビや携帯電話などを利用できないおそれがあるため、携帯ラジオや予備の電池、モバイルバッテリーを常備しておきましょう。



③ 冬季の停電に備えて

暖房用として、毛布や寝袋、使い捨てカイロなどを準備しておきましょう。電気を使用しないポータブルストーブも有効ですが、換気などを行い、使用方法を確認しましょう。また、水道管の凍結防止にも注意しましょう。

④ 最低3日分の備蓄をしよう

飲料水や非常食を最低でも3日分、冷蔵庫、缶詰、乾麺などを活用し、できれば7日分は準備しておきましょう。卓上コンロも活用しましょう。

大雨時の避難について

大雨などで皆さんに被害が及ぶ恐れがある場合は、市が避難情報を発令し避難所を開設します。

ただし、避難情報が発令される前でも危険を感じた場合は自主的に避難してください。状況により避難所を開設します。

緊急度	避難情報	取るべき行動
低 ↑ ↓ 高	避難準備・高齢者等避難開始	高齢者など、避難に時間がかかる人は避難開始
	避難勧告	速やかに避難
	避難指示（緊急）	直ちに避難



雨が強くなってきたけど、避難したほうがいいのかなあ？