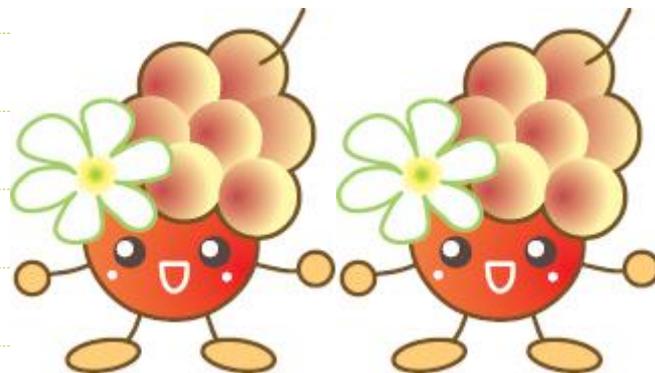


東淀川区がめざす  
新たな「いきいき百歳体操の場」

— 百歳体操から繋がりのあるまちづくりへ —



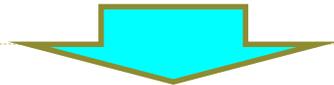
# なぜ今、いきいき百歳体操の場を 変えようとするのか



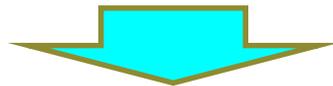
国は、近隣の方々どうしが、  
共に助け合い・支え合い、お互いを気づかいあって  
初めて安心した心豊かな暮らしを送ることができる



“お互い様”という心の原点の気持ちが必要で、



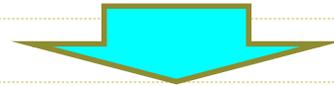
“お互い様”の活動を活発化させ、「共助」、に取り組むことが、よりよいまちづくりへと繋がっていく



# なぜ今、いきいき百歳体操の場を 変えようとするのか



そこで、東淀川区では、  
**住み慣れた地域で、安心して暮らし続けるため**



- 東淀川区地域**保健**福祉計画を策定し、  
**「自助・共助・公助」**の活動を活性化！  
を打ち出している。

それは

# 東淀川区の課題(弱み)

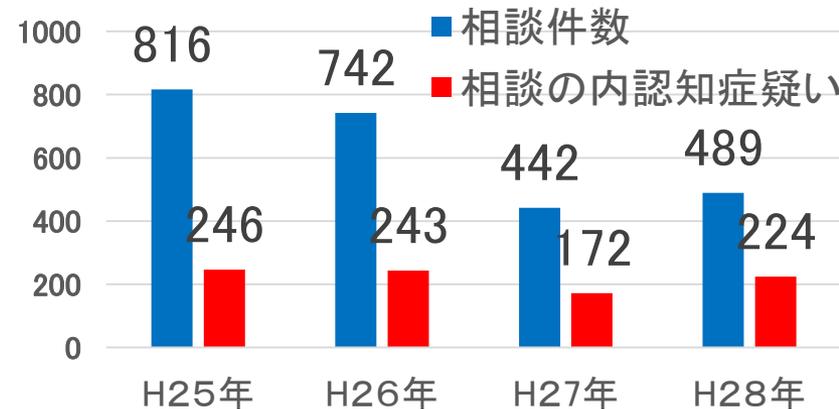
- ・療育手帳所持者数⇒(2番目に多い)
  - ・精神障がい者保健福祉手帳所持者数⇒(3番目に多い)
  - ・身体障がい者手帳所持者数⇒(4番目に多い)
- 高齢化率は15番目に多い区であるが、
- ・認知症高齢者数⇒(4番目に多い)
  - ・高齢者の単独世帯率⇒(7番目に多い)



## 複合問題を抱える事例が多い

- 「統合失調症治療中断の息子と要介護状態の母親」
- 「ひきこもりの40代息子と生活が困窮している母親」
- 「認知症の祖母と登校拒否傾向の孫」の世帯

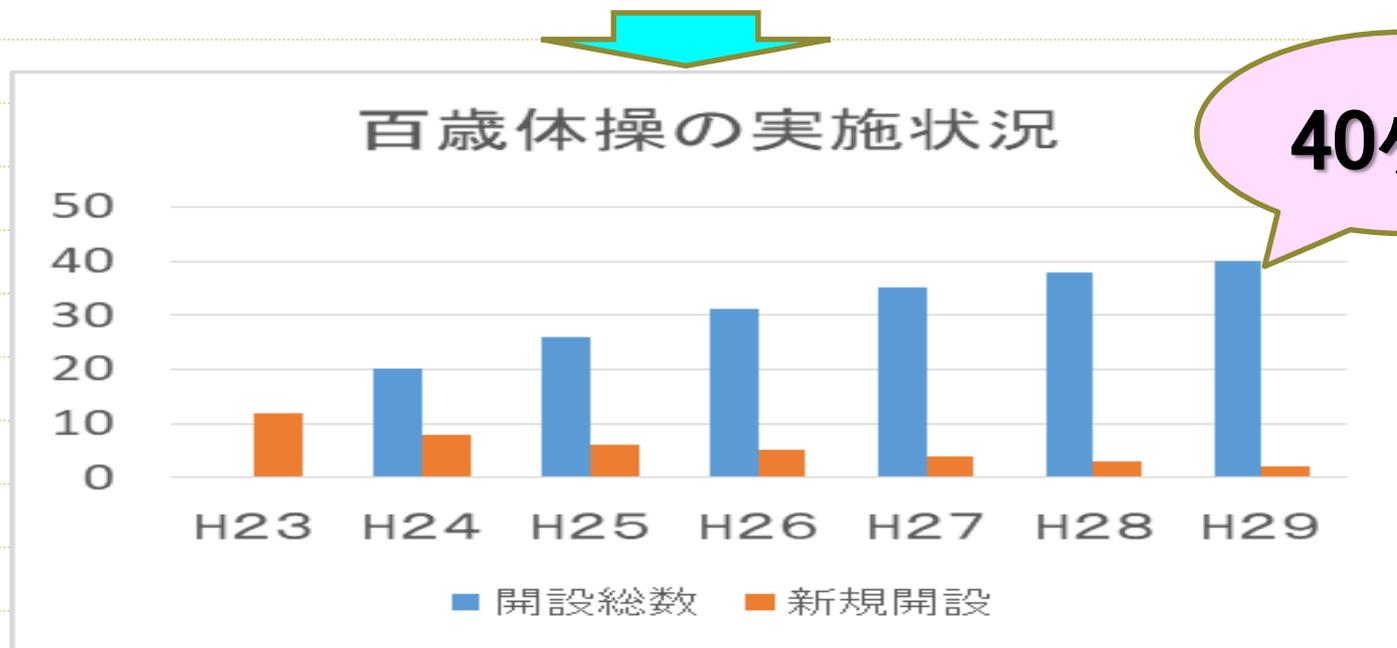
## 高齢者虐待



# 東淀川区の強み



東淀川区の「いきいき百歳体操」の場は、「寝たきりにならないように」の思いで、「**自助活動**」として始まっていた・・・



活動が広がっている！

# 東淀川区の強み

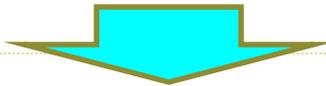


毎週会うので、お互いのことを確認しあえるよい機会



集まることで地域の憩いの場・交流の場になっている

区の一部の「いきいき百歳体操」の場が「**共助**」の場に活動が広がってきている。



サポーターさんの声の中には、いきいき百歳体操に**脳トレやリズム体操、歌などを取り入れたい！！**という声が上がっている。

# 東淀川区の強み



東淀川区内のいきいき百歳体操の場を  
サポーターさんの思いを実現し、活動を活発化させ  
ていくことが大切！！

そこで

いきいき百歳体操の場が、寝たきり予防の場だけ  
でなく、認知症予防、閉じこもり予防の場として意  
識的に活動し、まちづくり活動へと発展させていくこ  
とができる

良い活動と思うがどうしたら  
いいかわからない？



今活動してるけど、自分た  
ちだけではしんどい！

いろいろな関係機関と繋がり、活動が活性化  
できるよう支援をもらう

# 東淀川区がめざすいきいき百歳体操の場



## 【これからの活動】

