

# とよひら



編集

豊平区役所総務企画課広聴係  
〒062-8612 豊平区平岸6条10丁目  
☎822-2400 内線 214・215  
FAX 813-3603

## とよひら元気印 (第27回)

おざわ ちえこ  
**男澤 千恵子** さん

介護予防ボランティア 豊平区中の島在住

### 人の役に立ちたい

年を取っても元気に過ごしたい。誰もが思うこんな願いをかなえるため、高齢者が心身の健康づくりをする「介護予防」。男澤千恵子さんはこの分野でボランティアとして活躍しています。

以前は、介護福祉士として働いていた男澤さん。一度は現役を退いたものの、「自分が役に立てることはないか」と考え、2年前に介護予防センター中の島にボランティアの登録をしました。

現在の主な活動は、簡単な計算や読み書きなどでお年寄りの脳機能の向上を目指す、「脳健康教室」の学習サポーターです。

「この教室に通っているお年寄り是一人暮らしの方がとても多いです。自宅に一人で閉じこもっていると認知症になりやすいのですが、この教室はその予防にとっても役立っています。皆さん週1回の教室の日を楽しみにしてくれているので、とてもやりがいがあります」と男澤さんはにこやかに話します。



▲脳健康教室で、計算問題の採点をする男澤さん

### お年寄りの知識と技術を生かしたまちづくり

脳健康教室の会場は笑い声がいっぱい。計算や音読が速くなったことを喜んでいる人、親しい仲間と楽しそうにお話している人など、たくさんの笑顔に出会うことができます。

「今やっている脳健康教室は9月に終了します。通っている人たちとせっかく知り合えたのに、会えなくなるのはとても残念。そこで、教室に通う人たちや他の学習サポーターと一緒に、『中の島いきいきサロン』を7月に立ち上げました。皆さん人生経験豊富で、知識や技術もたくさん持っている人たちです。その力を使わないのはもったいない。これからの活動の中で、何かまちづくりに生かせないか考えていきたいと思っています」

高齢化が進む現在、男澤さんのような介護予防にかかわる人たちの役割はますます重要になっています。



### 豊平区の人口・世帯数

人口	209,879人	(-20)
男	98,047人	(-34)
女	111,832人	(+14)
世帯数	104,584世帯	(+43)
①(8月1日現在。( )内は前月比)		



毎月14日は  
とよひらの日

### 豊平区ホームページ

「夢ひらく花ひらくとよひらく」

<http://www.city.sapporo.jp/toyohira/>

豊平区広報番組「豊平インフォメーション」

FMアップル76.5MHz

毎週木曜日午前9時30分～

