



高齢者の力で まちを元気に

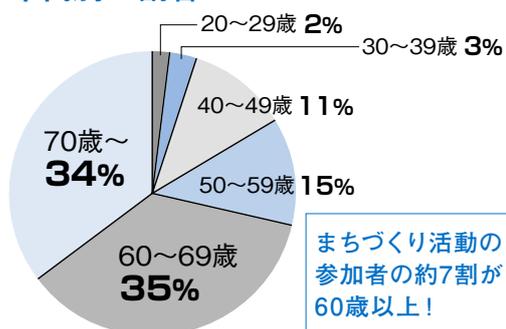
札幌は約5人に1人が65歳以上という超高齢社会を迎えています。この特集では、地域のために活躍する高齢者の言葉や取り組みの紹介を通して、これからの札幌が目指すまちの姿について考えます。

この特集に関する問い合わせは、高齢福祉課 ☎211-2976



まちづくり活動参加者の 年代別の割合

出展：25年度市民アンケート



市内の65歳以上の人口は、平成25年度で約44万人。その数は今後も増加することが予想されています。

高齢化は福祉に関わる費用の増大など、市の課題の一つになっていきます。しかし、団塊の世代をはじめ、能力を生かせる元気な高齢者が増えることは、地域の活動を盛んにし、より住みやすいまちをつくることにもつながります。

市では、高齢者が行うまちづくりやボランティア活動への支援のほか、高齢者が得意とすることを生かせる取り組みを実施。生涯にわたり生きがいを持って暮らせる環境づくりを進めています。

高齢化を力に変えて

培ってきた 経験や知識を 地域のために

老人クラブ



西区の昭和老人クラブ昭寿会
はやし しげ お
林 繁雄さん

子どもとのふれあいが 生きがいになっています

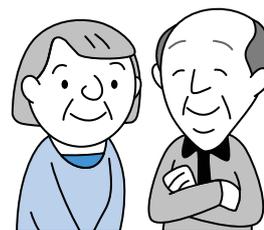
友人からの誘いがきっかけで、3年前に老人クラブに入りました。クラブでは、自分が幼い頃に熱中したけん玉やメンコなど、昔の遊びを地域の児童会館で教えています。子どもたちが夢中になり、笑顔で遊ぶ姿を見ると、幸せな気持ちになりますよ。こうした活動を通して、地域の子どもの笑顔を増やしていけたらうれしいですね。



「上達が早いので
教えがいがありますよ」と林さん

高齢者と地域をつなぐ「老人クラブ」

老人クラブは、高齢者が仲間と一緒に生きがいをもって暮らしていくための団体です。健康づくりや、趣味を楽しむことに加え、環境美化や子育て支援などにも力を入れています。会費と市の補助金などで運営しており、市内約500のクラブで、3万人もの会員が活動しています。



例えばこんな取り組みがあります

健康づくり・レクリエーション

- ウォーキング、健康体操
- パークゴルフなどの軽い運動
- ダンス、ゲーム大会、旅行 など

ボランティア

- 道路や公園の清掃
- 小学校や河川敷での花植え
- 地域の防犯パトロール など



老人クラブに 参加しませんか

60歳以上の方であれば、どなたでも加入できます。会費は月額で数百円程度。お近くの老人クラブの連絡先など、詳しくは区役所(1ページ)の保健福祉課にお問い合わせください。

高齢者ならではの 目線で 介護をお手伝い

介護サポーター



中央区の介護老人福祉施設たんぼの丘で活動する介護サポーター
後藤 賢子さん

介護施設の利用者から 元気もらっています

同年代の方とお話をする機会が増える
と思い、去年の10月から週に1度、介
護施設でのボランティアを始めました。
施設を利用する方とお話をしたり、一
緒に体を動かしたりすることで、私も
元気もらっています。これからも介
護を必要としている方々のために、心
のこもったお手伝いを続けていきたく
です。



時には自ら
レクリエーションに参加することも

高齢者の気持ちに寄り添う「介護サポーター」

介護サポーターは、ボランティア活動センターに登録し、施設で介護のお手伝いなどをする65歳以上の方です。話し相手になったり、行事を手伝ったりすることで、現金に交換できるポイントを受け取ることができます。



介護サポーターを 募集しています

要介護認定を受けていない65歳以上の方が対象。
経験や資格が無くても参加できます。

申込 電話、ファクス、直接。氏名、年齢、住所、電話番号を記入し、随時ボランティア活動センター（中央区北1西9リンケージプラザ内、ファクス261-8881）へ
詳細 ボランティア活動センター☎219-1737

活動の流れ

① 研修を受ける

心構えや制度の仕組みを学びます。

② 施設を紹介してもらう

対象施設は特別養護老人ホームなど市内67カ所。

③ 介護ボランティアを実施

活動時間に応じて、1日2ポイントまでもらえます。

④ ポイントを交換

1ポイント100円に交換できます。(1年に50ポイントまで)

活躍の場はほかにも！

仕事を通じて地域に貢献 **シルバー人材センター**

技能や経験を社会で生かしたい60歳以上の方を対象に、除草や植木の手入れ、家事のお手伝いなど、臨時・短期の仕事を提供しています。仕事の提供を受けるには、事前の会員登録(年会費1,600円)が必要です。

詳細 お住まいの区を担当するシルバー人材センター
中央・東・南区＝中央支部 ☎614-2155
白石・厚別・豊平・清田区＝東支部 ☎864-6336
北・西・手稲区＝西支部 ☎615-8228



地域活動に役立つ知識が学べる **シニア大学**

まちづくりや老人クラブの運営方法など、地域の担い手として必要な知識や手法を学ぶことができます。

詳細 老人クラブ連合会 ☎614-0153

公開講座の参加者を募集しています

内容 ①認知症の方と家族を地域で支える②老後の人生の組み立て方

日時 7/11(金)。①は10時30分～12時、②は13時30分～15時

会場 社会福祉総合センター(中央区大通西19)

対象 60歳以上の方各100人

申込 7/4(金)までに老人クラブ連合会 ☎614-0153へ電話。抽選



住民同士で支え合う **福祉のまち推進センター**

住民が自主的に行う福祉活動を支える拠点です。市内に89カ所あり、一人暮らしの高齢者や障がいのある方などを対象に、見守りや日常生活のお手伝いなどのボランティア活動を行っています。

詳細 市社会福祉協議会 ☎614-3344

こんな活動を
しています

地域の見守り

・安否確認
・話し相手 など

家事の援助

・ごみ出し
・除雪 など



高齢者の力で もっと暮らしやすいまちに

少子高齢化が進む札幌では、地域のまちづくりやボランティア活動に、高齢者の力は欠かせません。高齢者が社会の一員として生きがいをもって活躍し続けられる、そんなまちをみんなでつくっていきましょう。

シニア世代のための 生活便利帳を配布しています

生きがいづくりを支援する市の取り組みやサービス、公共施設の優待料金の紹介など、高齢者の暮らしに役立つ情報をまとめたパンフレットです。

配布場所 区役所、市役所3階高齢福祉課

