



令和4年度まるっと協議体は「啓発・移動・生活支援」の3つの活動を通じて、高齢者が暮らしやすい地域づくりを目指して取り組んでいます！今回は啓発・移動分科会の活動を紹介します。

# 健康寿命を伸ばす ふれあい啓発活動

## その1

啓発分科会では、4回の市内イベントに協力・参加し、延べ**241名**の高齢者の方とふれあい、介護予防や健康二次被害予防の啓発活動を行いました！

### フレイル予防測定会で啓発

(TAMAフレイル予防プロジェクト[TFPP])

生涯現役で活動・活躍される方を応援するために作成した冊子

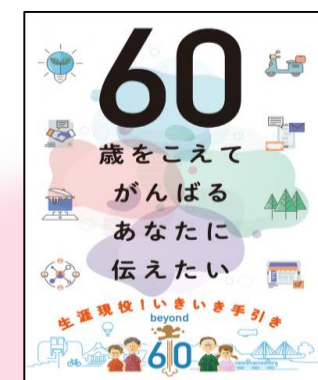
「beyond60」を使用し、地域活動等の情報について啓発しました。

また、スマホによる簡易的な情報収集方法として二次元コードの読み取り方法を一緒に体験しながら、高齢者のデジタル媒体の利用促進を模索しています。啓発分科会の委員であるヤマト運輸からのお土産を参加者に配布しとても喜ばれました。



その場で“二次元コードの使い方”も覚えられます！！

高齢者のスマホ所有率は体感8割！



beyond60  
こちらから

### 健康二次被害防止リーフレットで啓発活動 ～福祉フェスタ～

コロナ禍での健康二次被害予防啓発のため、ポスター掲示やリーフレットの配布を行いました。日常生活に役立つ情報を発信し、来場者より関心が寄せられました。



#### 習慣づけよう！介護予防の「た・ち・つ・て・と」

- た** たんばく質をたっぷりとりよう
- ち** ちょっとそこまで歩いてみよう
- つ** つながりと会話を大切に
- て** でかけよう週3回
- と** トレーニングで筋力アップ

健康二次被害コンソーシアムリーフレットより抜粋



“気軽に相談”専門スタッフがお応えします。

- 協力団体・企業のご紹介
- 社会医療法人河北医療財団
- 社会福祉法人楽友会
- 生活協同組合パルシステム東京
- 多摩市老人クラブ連合会
- 東京都住宅供給公社
- ヤマト運輸株式会社
- UR都市機構

TFPPは令和5年度も開催します！くわしくはたま広報等でお知らせします。お出かけください、一緒に♪

まずは健康チェックから



楽しい体操、みんなでできる！







# その2

## ～桜ヶ丘の移動支援の取り組みについて～

### 「住民の方が安心して地域活動に参加し続けられるように」

#### 桜ヶ丘の移動を考える会

多摩市の桜ヶ丘地域では坂や階段が多く、特に高齢者の方は転倒のリスクなどもあり、地域内であっても移動が困難な場合があります。



この地域で、住民有志による移動支援のボランティア団体「桜ヶ丘の移動を考える会」が、地域住民を対象として、車両による送迎支援を実施しています。

この会は令和元年に発足し、ほぼ毎月定例会を開催しながら、移動支援の実施に向けて検討を重ねてきました。内容は運行ルート、送迎時間、運転中および乗降時の注意点の確認、運転手講習会の開催など多岐にわたります。令和2年～令和4年5月までは試行期間として、実際に利用者を送迎し、課題を改善しながら、感染症対策についても実施をしました。試行期間終了後、現在毎月継続して送迎支援を実施しています。(まるっと協議体移動分科会は、オブザーバーとして、参加しました。)



送迎終了後の車内清掃の様子



西桜寿会送迎の様子



東桜寿会送迎の様子

#### 利用者から感謝の声

地域の方の送迎で身近で安心できる

乗降時に介助者の人がいるので助かる



玄関まで送迎してくれるので安心