

❁ 出早公園紅葉狩り 遺跡 古墳巡りに行ってきました

この日はとても穏やかなお散歩日和。

見晴らしの良い高台からは、富士山がとても大きく見えて感激してしまいました！

出早公園から程近く、市内で「ヒカリゴケ」を見られるとは(^_^;)ここでは柵がしてあり見えにくかったのですが、奥の方に目をやりますと、わずかに白っぽく光っているのが確かに分かりました。

市内には良いところがまだまだあって、これからも散策する楽しみがあるように思います。

寒くなってきましたので、外の散策は11/17(水)で終了し、12月からは屋内での体操を企画しています。つい運動不足になりがちなこれからの季節。少しでも体を動かしていきましょう。

❁ 12月健康体操の予定は裏面をご覧ください。

❁ 組合員の皆さんへ

*前号(第3号)を見た組合員から、いくつか疑問点があるところのご指摘を頂きました。

- ① 「ロジカル」(一方的)とあるが、論理的という意味ではないか→ご指摘頂いた通り、一般的に「論理的、筋の通った」という意味になります。会場では「積み重ね思考」とも話されていました。
- ② 「ラテラル」(多角的で自由)の意味について→「物事を多角的に考察する」「新しい発想を生み出すための思考法」のことで、「自由な発想」ということでした。
- ③ 「解れない」について→(※文中)『頭の固さはすぐには、「ほぐれない』となります。

*今後おたよりを発行する際は、皆さんに理解しやすい言葉にすることを心掛けてまいります。これからもこのような疑問点や意見感想など、お寄せくださいますようお願い致します。



唐櫃石古墳(かろうといしこふん)

❁ 「ヒカリゴケ」の柵の前にて

どお?見える?

おく~の方に見える
のがそうよねえー

あっ!見えた!
見えた!

うら面あります

「青空」だより 第4号



発行：NPO 法人自立生活支援の会青空 2021年11月15日
住所：岡谷市東銀座1-6-6
生活クラブ 岡谷支部 クラブステーション「わい和い」内
TEL/FAX：0266-24-0255 E-mail：info@jssa2161.jp

10月27日（水）岡谷市の出前講座で学習会を行いました。内容は「介護保険と地域包括ケアシステムについて」でした。

まず、岡谷市の現状を突きつけられました。岡谷の高齢化率 34% 老年人口が増え、若い世代の人口が減少しています。若い世代の人にどんどん負担が重くなっています。分かっていたとはいえ2035年には1、5人で一人を支える事になると聞き、驚くばかりです。

その中で、高齢者の介護を社会全体で支え合う仕組みとして創設された介護保険です。

利用できるサービスとしては、在宅サービス、施設のサービス、地域密着型サービスがあり、介護サービスを利用するためには「要介護・要支援の認定」が必要です。

必要な方には皆さんにこの制度の中でサービスを受けていただければいいのですが、この制度だけでは受け入れられずに困り事を感じている方がいるのも事実です。そんな時に必要になってくるのが地域包括ケアシステムです。「向こう三軒両隣」と言っていた時代には、周りに気遣いながら、自然に「支え合い」「見守り」ができていました。しかし今は・・・

私たちは今、「つながる」を意識しないと困り事にも気付かず、支え合うこともできません。

支え合うための仕組み（事業化された支え合い活動）



「青空」が必要なのです。

うら面あります



もう一度“お互いさま”の支えあいを取り戻すことができると考えています。専門職の支援はもちろん必要ですが、それプラス地域の支えあいがあれば、もっとそれぞれの方の困り事に応えられると思います。

学習会に参加された方からは、介護保険制度で賄えない部分を私たちが柔軟に対応していけば、やっていく意味がある、という声がありました。改めて、私たちの活動の必要性を感じたところです。

事前にお知らせ
下さればお迎え
に行きます。

＜健康体操のお知らせ＞

◆12/15（水）午前10時～

場所：生活クラブ本部1階（旧信州ネットの部屋）

参加費：200円

持ち物：飲み物、タオル、ヨガマット（ある方）

※一時間程度の体操後、ひと時のリラックスタイムを・・・

＜青空会員の学習会＞

◆12/15（水）午後12時半～（※都合よい方は、10時からの体操も合わせて参加ください）

場所：生活クラブ本部1階（旧信州ネットの部屋）

持ち物：ハンドブック（ある方）

