

生きがいづくりと社会参加の促進

第5章

第5章 生きがいくくりと社会参加の促進

1 現状と課題

現 状

本市の平成23年9月末現在の高齢者数は196,247人で、団塊の世代が65歳に達する平成24年～平成26年には、毎年約1万人高齢者が増加し、総人口に占める割合（高齢化率）も高くなっていきます。

高齢者が生きがいを持ち社会との関わりを持ち続けることにより、健康の保持・増進や、介護予防の推進が図られると考えられます。また、高齢者がさまざまな場面でその豊富な知識や経験、技術などをいかし、役割を見出し、果たしていくことは、高齢者自身が張り合いや充実感を得るだけでなく、地域や社会全体の活力維持にも大きな力を発揮します。

高齢者の生きがいくくりや社会参加を促進するため、高齢者の地域活動拠点としていきいきプラザ・いきいきセンター、コミュニティセンターや公民館など、さまざまな活動の場を提供しているほか、高齢者の学習活動を促進するため、ことぶき大学校や公民館、生涯学習センターなどで仲間づくりや社会参加活動の促進につながる各種講座を実施しています。

また、ことぶき大学校ではその知識や能力を地域活動へいかせるよう、学生のボランティア活動を支援しているほか、生涯学習センターや、社会福祉協議会が運営している千葉県ボランティアセンターなどでは、ボランティア活動を希望する人の登録やボランティアを必要とする人の紹介などを行っています。

地域での仲間づくりや自主的な活動組織育成を進めるため、老人クラブの設立補助や活動支援を行うとともに、生きがいと健康づくりを兼ね、高齢者いきいき健康園芸事業を実施しているほか、スポーツやレクリエーションに参加できる機会の充実に努めています。また、高齢者の社会参加を促進するため、高齢者が研修などの自主的な活動に使用するバスの費用の一部を補助しています。

長年社会の発展に貢献された高齢者に対して敬老祝金を贈呈するほか、地域で開かれる敬老会へ補助をしています。

ことぶき大学校の多世代交流講座や高齢者いきいき健康園芸などの事業で高齢者と子どもたちとの交流を行っています。

高齢者の就労支援や就業機会の拡大を図るため、千葉県シルバー人材センターでは、新規会員の獲得や就業機会創出員による就業開拓、企画提案型の独自事業などに取り組んでいます。

★平成 22 年度実態調査から

高齢者の約 8 割が趣味や生きがいを持っているという結果ですが、地域活動等への参加状況は「自治会・町内会」が 29.0%、「サークル・自主グループ」が 21.7% となっており、「参加していない」が 4 割を超えています。(図表 5-1、2、3)

活動してみたいと思うボランティア活動は、「高齢者などの話し相手」が 19.7%、「ひとり暮らし高齢者などの相談や安否確認」が 11.3% となっており、高齢者自身が他の高齢者を支える意向を持っていることがうかがえます。(図表 5-4)

課題

高齢者の増加とともに生きがいきづくりや就業、社会参加についてのニーズも多様化している中、高齢者が元気に生涯を送っていくためには、地域社会への参加とともに、自らの経験や知識をいかし、地域社会を支える「役割」を担っていくことが重要です。

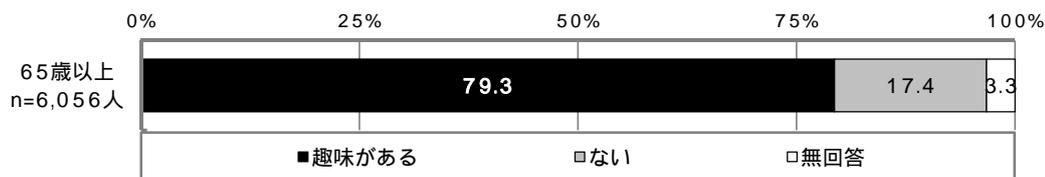
このため、高齢者の知識や経験、技術をいかすことができる場や機会の確保、情報提供などの支援が求められています。

今後、団塊世代を中心に知識・経験などを持つ高齢者や、社会貢献したいと考えている高齢者がますます増えてくることから、高齢者の社会貢献意欲や社会参加に対する関心を、地域活動やボランティア活動に結び付ける仕組みづくりが求められています。

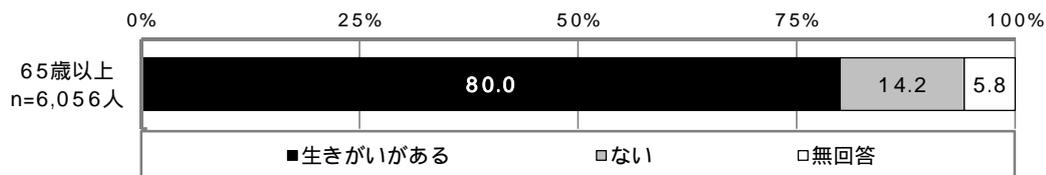
高齢者が子どもたちに地域の伝統文化や芸能、昔からの遊び等を伝承することは、高齢者自身の生きがいきづくりの一つとなるとともに、世代間交流の活性化による地域福祉の向上につながることから、一層の推進が求められています。

高齢者個々の意欲、能力等に応じ長年培ってきた知識や経験、技術が有効にいかせるよう多様なニーズに合わせた就労支援をする必要があります。

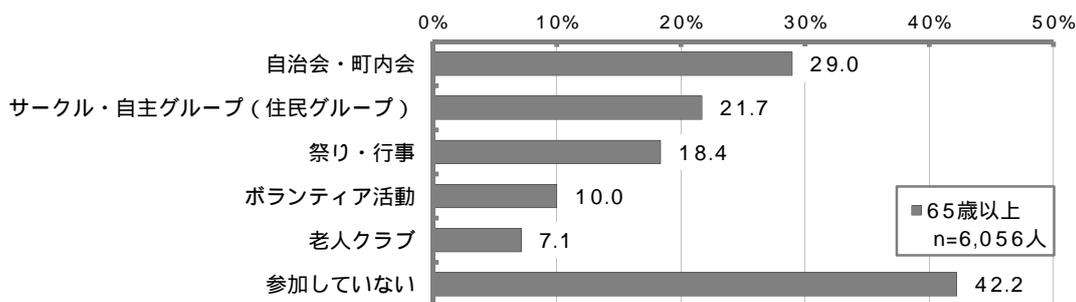
図表 5-1 趣味の有無



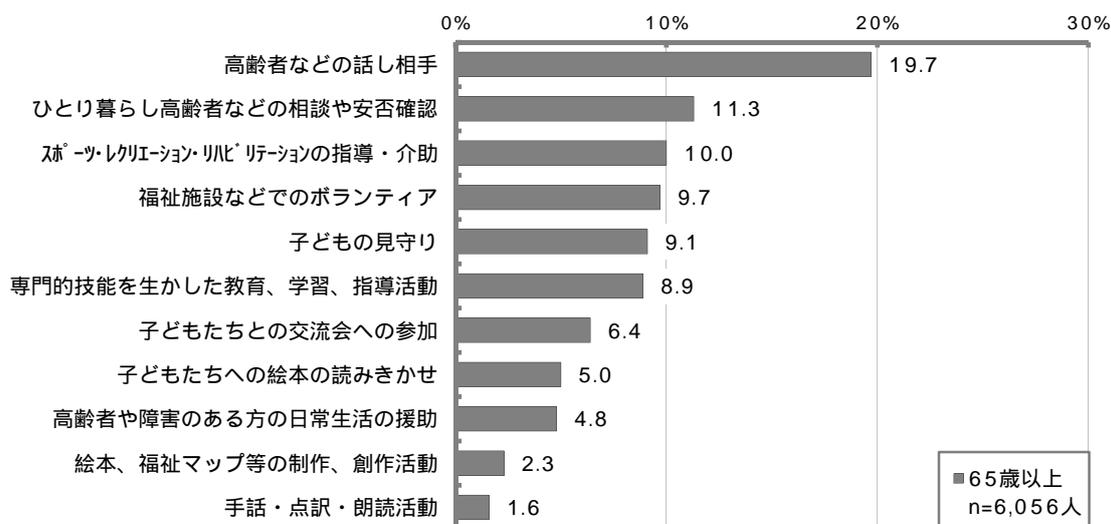
図表 5-2 生きがいの有無



図表 5-3 地域活動等への参加状況



図表 5-4 活動してみたいと思うボランティア活動



資料：平成 22 年度実態調査

2 今後の方針

(1) 社会参加活動の充実

高齢者が積極的に社会参加し、生きがいを持って生活できるよう、活動拠点の実施内容の充実や活動組織の支援を進めるとともに、多様な学習ニーズに対応した学習機会の拡充やボランティア活動等を支援します。

高齢者が、住みなれた地域でいつまでも元気にいきいきと暮らせるよう、これまで高齢者が培ってきた知識・経験・技術やライフスタイルなどに合わせて、学習や、スポーツ、レクリエーション、ボランティア活動などを行うことができる場の確保や機会の創出、情報提供に努めます。

社会参加や地域貢献活動、ボランティア活動などに関する情報を集約し、わかりやすく提供するなど、ボランティアに参加したい高齢者とボランティアを必要とする高齢者などの支援を行うほか、放課後子ども教室などで子どもたちと高齢者の交流を進めます。

仲間づくりや社会参加を促進するため、老人クラブなど地域の高齢者の自主的な活動への支援を行います。

高齢者が特別養護老人ホーム等で行うボランティア活動に対して、ポイントを付与する、介護支援ボランティア制度を構築し、高齢者の生きがいくりと社会参加を支援します。

番号	事業名	事業内容	所管課
1	いきいきプラザ・いきいきセンターの運営	高齢者が健康で生きがいのある生活が送れるように、健康等の相談に応じたり、健康増進やレクリエーション活動を行うことができる施設で、機能回復訓練、高齢者福祉講座、世代間交流等の事業を行います。	高齢施設課
2	老人クラブ育成	地域に住む高齢者が集まり、レクリエーションや社会奉仕活動を通じながら健康増進や生きがいくりをめざす自主的な組織を育成します。	高齢福祉課
3	いきいき活動外出支援事業	高齢者団体が実施する研修、視察、ボランティア活動等の外出に対し、借上バスの費用の一部を補助することで高齢者の社会参加の促進を図ります。	高齢施設課
4	ことぶき大学校の運営	高齢者が知識や技術を習得し、仲間づくりや社会活動への参加を通じ、豊かで充実した生活が送れるよう、学習と活動の場を提供します。	高齢福祉課
5	高齢者いきいき健康園芸事業	指導員の指導のもと、高齢者がグループで野菜や花を栽培・収穫します。 また、収穫は、幼稚園や保育園の子どもたちと一緒に رفتり、一部は社会福祉施設へ配付します。	高齢福祉課

番号	事業名	事業内容	所管課
6	スポーツ・レクリエーションの振興	スポーツ・レクリエーションを通し、健康づくり、仲間づくりを進めるため、多くの高齢者がスポーツ・レクリエーション活動に参加できるように、高齢者スポーツ広場の整備などにより活動の場の確保に努めます。	高齢施設課 社会体育課
7	全国健康福祉祭参加事業	高齢者のスポーツの祭典である全国健康福祉祭に千葉市選手団を派遣することで、健康の保持・増進、社会参加や生きがいくりを進めます。	高齢福祉課
8	世代間交流の促進	高齢者の豊富な知識や経験を、老人クラブやことぶき大学校の活動等を通じて、若い世代に伝えます。 保育所や高齢者施設等で、高齢者と子どもたちの交流事業を実施します。 子どもたちが地域社会の中で、心豊かで健やかにはぐくまれる環境づくりを進めるため、小学生を対象として、放課後や週末等に小学校の施設等を利用して、学習やスポーツ・文化芸術活動、地域住民との交流活動等を行っていますが、この中で、子どもたちと高齢者の交流を進めます。	高齢福祉課 高齢施設課 保育運営課 生涯学習振興課 指導課
9	高齢者学級・講座の充実	いきいきプラザ・いきいきセンターでは、絵手紙、陶芸、健康体操などの福祉講座の充実を図ります。 公民館や生涯学習センターでは、学習需要や社会の変化に対応して、高齢者を対象に、仲間づくりや社会参加活動の促進につながる各種事業を実施します。	高齢施設課 生涯学習振興課
10	ボランティア活動の促進	千葉市社会福祉協議会のボランティアセンターでは、幅広い市民のボランティア活動への積極的な参加を促すため、情報の提供や講座を開催し、ボランティアの育成を図ります。 また、ボランティア活動の活動施設や書籍等の貸出しを行い、ボランティア活動を行う人を支援します。	地域福祉課
11	シニア世代地域活動支援セミナー	シニア世代の人々が培ってきた豊かな知識や経験を、ボランティア活動等の地域活動にいかしてもらうことを目的に、セミナーを開催します。	市民自治推進課
12	ボランティアデータベースの運用	ボランティア活動の活性化を図るため、市、千葉市国際交流協会、千葉市ボランティアセンター及びちば生涯学習ボランティアセンターが保有するボランティア関連情報を集約し、情報提供します。	市民自治推進課

(2) 高齢者の就労支援

- 意欲や能力を持った高齢者の就労を支援するため、その特性に合った就業機会の開拓を推進します。
- 社会参加を促進するため、シルバー人材センターによる高齢者の就労支援の充実を図ります。

番号	事業名	事業内容	所管課
1	シルバー人材センターの充実	高齢者が豊かな経験と能力を発揮し、働くことにより、生きがいを高める機会を確保できるよう、千葉市シルバー人材センターの運営を支援します。 また、市内の企業に対して、シルバー人材センターの事業内容等のPRを積極的に行い、契約件数・契約金額の増加を図るとともに、会員数の増加をめざすなど組織の強化に努めます。	高齢福祉課
2	コミュニティビジネスの促進	ビジネス的手法により地域課題を解決する取り組みであるコミュニティビジネスを普及させるため、情報提供や起業化の支援を行います。	経済企画課

介護予防豆知識

食事はバランスよく・・・

高齢期になると、毎回同じような献立になったり、食べやすい食品が中心の食事になったりします。

歳をとると「粗食でよい」と信じている人がいますが、これは大きな間違いです。健康的な生活を送るには、年齢に関係なく、栄養バランスのよい食生活が大切です。



- 食事は1日3食、主食（ごはん、パン、めん類）をきちんと食べましょう。
- 毎食、主菜（魚・肉・卵など）をそろえましょう。
- あっさりしたものばかりでなく、油ものも時々食べましょう。
- 食事で十分な栄養がとれないときには高カロリーのおやつ（カステラ、アイスクリーム、プリンなど）を食べましょう。
- 水分はこまめに少しずつとりましょう。



3 施策体系

