

# 衣二だより

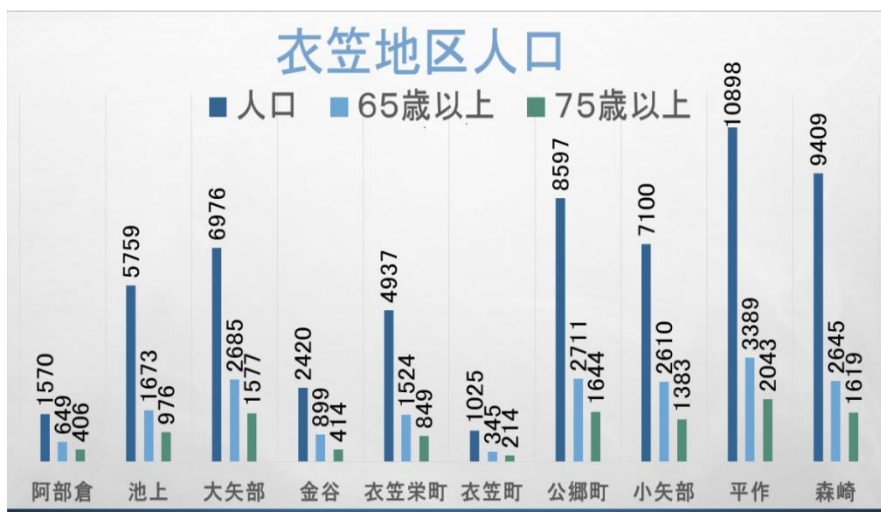


令和5年11月号 発行  
衣笠第二地域包括支援センター

## ☆ 衣笠地区の高齢化について知ろう ☆

「私たちの地域はこれからどうなっていくのか？」

横須賀市 65歳以上高齢者人口 125,227人 高齢化率 32.4%  
衣笠第二地区 65歳以上高齢者人口 9,925人 高齢化率 33.2%



9,925 人の内訳  
65歳以上～75歳未満 4,092人  
75歳以上～100歳未満 5,811人  
100歳以上 22人

衣笠第二地区において昨年より人口も高齢者人口も実は減少しています。

但し、75歳以上の高齢者が増加し、要介護認定者数が前年度より、465人も増加している状況です。コロナ禍の影響もあるかもしれませんが、要支援者というより、要介護の認定者数が増加している状況です。

高齢化率を町別で示してみると下記の通りです。

高い地区：大矢部1丁目、4丁目、48.4% 森崎6丁目 46.9%  
低い地区：森崎3丁目 21.2% 森崎5丁目 23.4%

地域包括支援センターでは、地域で高齢者を支える仕組み作りを考えています。

その一つの方法が、「有償ボランティアグループ」です。

近所の方のゴミ出しや買い物などの簡単なお手伝いが今後の地域を支えます。

まずは、気の合う2～3人で仲間づくりをしてみましょう。……。

横須賀市補助金の活用も一つです（グループ立上げや、運営に対して横須賀市では補助制度があります）。

支え手を作るルール作成などに向けて、包括支援センターでもお手伝いを致します。お気軽にご相談ください。

### 困っている高齢者



### ボランティア（有料）



### 【豆知識】

「脳の健康チェックダイヤル」がNTTコミュニケーションズで簡単に行うことができます。

AIが簡単による脳の健康チェックと認知症に対して正しい知識を解説してくれます。

URL：[brainhealth.pdf\(ntt.com\)](https://brainhealth.pdf(ntt.com))

## 【介護予防教室】万寿会におじゃましました！



9月下旬に介護予防教室を開催しました。

- 認知症予防
  - \* こっそり教える生き生き生活
- 元気体操
  - \* 皆さんと一緒に 15分程度、2回実施
- 体力づくりの食事とは
  - \* 体操だけではなく、筋力を作る食事も大切
- オレオレ詐欺のてぐち
  - \* 最近のてぐちを説明

「〇〇しながら△△をする」で物忘れを防ぎましょう。

「ながらの勧め」

- ・外を歩きながら音楽やラジオを聴く
- ・テレビを見ながら、ストレッチを行う
- \* 身体を動かしながら、視覚・聴覚に刺激を与えましょう。
- ・ボールや棒を持ちながら、ラジオ体操を
- \* だらだらラジオ体操から変化のあるラジオ体操へ

皆さんと一緒に楽しい時間を過ごしました。



## 地域の皆さまとの暖かい繋がり

大矢部にある福祉用具事業所「柴橋商会」より、地域貢献との事でバスタオル、フェースタオルを頂きました。

包括が中心となり、地域にある事業所に繋ぐことができ、複数の事業所にお渡しすることができました。事業所からは、感謝の言葉が聞かれました。

紙面にて、ご報告及び、お礼を申し上げます。

大矢部にあるサービス事業所「セカンドアルバムそら」との繋がり……。障害を持たれた家族。その家の子供さんが「アルバイトをしたい」という言葉が聞かれました。就労支援をしている事業所を包括より紹介し、快く受け入れ体制をとってくださいました。近年、多問題を抱える家庭が多くなっており、繋がり的大事に支援をおこなっている皆さまに感謝です。

衣笠第二地域包括支援センター

お気軽にご相談ください

所在地：横須賀市大矢部1-9-30

TEL：838-4774（横須賀グリーンヒル内）

