

# 「2025年問題」って、ご存知ですか？

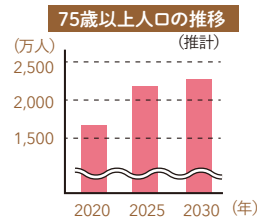


## 日本の現状は？

世界に類を見ない少子高齢化が進んでいます。

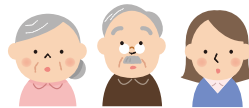
### 2025年問題

団塊の世代（約670万人）が75歳以上を迎えるのが2025年。国民の5人に1人が75歳以上（後期高齢者）になると予測されています。2025年以降、人口の6割が50歳以上という状況が100年間続いていきます。



### 2025年以降どうなる・・・？

社会を支える働き手が少なくなるので、ひとり一人が負担する社会保険料（医療・介護・年金）が大きくなります。また、介護福祉士など介護にたずさわる専門職が大きく不足するので、介護保険サービスを気軽にには使えなくなります。



## 私たちのまち、嬉野の現状は？



- 3人に1人が65歳以上の高齢者（高齢化率35%）
- 運転免許証の返納者が500人以上
- 行政区によっては2人に1人が65歳以上
- 年間300人を超えるペースで人口が減少している
- 10世帯のうち1世帯は高齢者のひとり暮らし
- 88の行政区のうち、歩ける範囲に買い物場所があるのは3割程



## じゃあ、どうしていけばいいの？

今、地域では周囲を見回すと高齢者ばかりという状況です。ですから高齢者ひとりひとりが、お互いに声をかけあい、自分のできることを周りの人に分け与えることができるような助け合い・支え合いが必要となってきます。これからの高齢者は、ひとりひとりが主役なのです。



あなた



支え合い、地域でのつながりによって心も体も元気＝「幸せ」に。

“幸齢化”社会をみんなで目指しましょう！

そのための取り組みが生活支援体制整備事業なんです。

# “身近な支え合い”の輪を、広げていきましょう！

## 皆で集まる居場所づくり

独りでさみしく家にいるより皆で集まることで心も体も元気に。サロンや老人会活動の活発化。



いろいろな世代の交流の場づくり

## ゴミ出し 見守り



足腰が弱って重たい物を持ってない方のゴミ出しをお手伝い。ちょっとした見守りや声掛け。

## 運転でお手伝い



運転ができなくなった方の移動のお手伝い。

## 買い物

ひとりで買い物をするのが難しい方へ買い物の支援



大事なこと…お互いを気に掛けると安心が生まれます。そして、してもらえばかりでなく、1人ひとりにできることがきっとあります。それぞれができることを探して、生きがいを持って暮らしませんか！



## 皆さんの活躍を、私たちがサポートします！

支え合い活動が生まれるよう、住民の皆さんのお手伝いをするのが私たち、「生活支援コーディネーター」です。

暮らしの中で感じる不安や心配、自分自身や地域のためにやりたいことなど、先ずはお気軽にご相談ください！

吉田地区は私に任せて♡



吉田地区  
野中 智恵美

あなたの“やりがい”カタチにします♪



嬉野地区  
溝口 万友美

若さと元気でがんばります！



塩田地区  
筒井 一步

まずはじめの一歩でできることは？裏面をご覧ください！

出前講座

みんなで創ろう!

支え合いのまちを作るのにまず何をやらたいの? という方へ。まずは出前講座に、呼んでください!

無料  
です

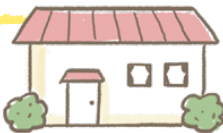
メニュー表

# 支え愛で生きがいづくり教室

menu

## 1 わくわく楽しい 居場所づくり教室

居場所づくりの楽しさ・大切さを学べます。



menu

## 2 転ばぬ先の 体操教室

自分でできる簡単体操で楽しく足腰を鍛え、転倒によるケガなどを予防しましょう。



menu

## 3 60からの 介護の手習い教室

おうちで介護が必要になった時、これを知っておけば大丈夫!



menu

## 4 知れば納得 認知症予防教室

認知症の基本的な知識、予防方法、効果的な支援の仕方を学べます。



menu

## 5 地域の支え合いづくり 生活支援体制整備事業を学ぶ

住民の支え合いづくりの大切さ、まずは身近な仲間を集めて学んでみましょう。



menu

## 6 美味しく、楽しく 食でイキイキ元気づくり教室

こころと身体の健康に良い食事と栄養について学べます。



menu

## 7 あなたが主役、 ボランティア 入門講座

あなたの意欲、培ってきた経験や知識を求めている人がいます!



menu

## 8 知れば安心、知って 得する 薬の話

できていますか?薬の管理。元気で長生きしたい方、必見です。



対象: 嬉野市に住む方、嬉野にある団体  
年齢: 子ども～お年寄りまで  
場所: どこでもお伺いします 人数: 5人から

お問い合わせ先

0954-42-3306



嬉野市福祉課  
地域・高齢者福祉・介護グループ

※講座の内容によっては、開催場所を指定させていただく場合があります。また、日程についてはご希望に沿えない場合もありますのでご了承ください。

つくろう

つなごう

# 支え合えるまち



## 一生現役宣言!

2025年、私たちが主役。

嬉野市