

地域包括ケアにおける「生活支援・介護予防」を考える!

# 老いの準備 自助 と

～生活支援体制整備事業の

めざすもの～

# 支え合い 互助

長寿社会となりました。健康を維持する努力をしながら「老い支度」をしませんか?老い支度をする事で、認知症になったときに、自分はどのように暮らしたいのかを整理でき、家族に伝えることができます。さらに、地域のつながりや支え合いは、健康寿命を伸ばすこともわかってきました。自然な支え合いは「お宝」ともよべる大切なものなのです。

この講座では、私たちの「老い支度(自助)」から地域の「お宝(互助)」探しまで、丁寧に解説します。住み慣れた場所で、いつまでも安心して暮らしていくために不可欠な「自助」と「互助」の両輪を学びましょう。



Illustration by Tamotsu Sakai

## 参考となるテキスト



※テキストは、当日会場でお買い求めいただけます

大阪会場 2018年11月16日(金) カーニープレイス本町ビル(大阪市西区)

東京会場 2018年11月17日(土) タイム24ビル(東京都江東区)

時間 / 10:30～16:00

●受講料 / 事前振込:7,500円 (CLC会員:6,500円、当日支払:8,500円)

## はじめに ～自助と互助の関係～

### 1 老いの支度をはじめよう

- ・認知症になっても大丈夫

### 2 「支え合い」とは?

- ・事業化された支え合いと暮らしのなかにある支え合い
- ・制度サービスと支え合いの関係

### 3 つながりが健康寿命を伸ばす

- ・フレイル予防

### 4 ふだんの暮らしのなかにある支え合いに気づこう

- ・見守り活動から見守られ活動へ
- ・地域のお宝(自然な支え合い)探し

## おわりに ～自助と互助は両輪で～

## プログラム(予定)

お宝探し体験  
一人千円



## 石黒 秀喜 (いしくろ ひでのぶ)

老い支度クリエーション主宰 老い支度クリエーター

厚生労働省にて介護保険制度等の運営を担当し、退職後は一般財団法人長寿社会開発センターにて地域包括支援センター職員研修等に携わる。義母の認知症十数年の歩み・延命医療と、義父のガン緩和病棟死に接したことから、自分の「老いと健康寿命&認知症&終活」をどうするか、老い支度を考えるようになる。

併せて、厚労省で介護予防、認知症サポーター養成講座創設に関与したことを機に、「上手に老いるための自己点検ノート」をCLCと共同作成する。

高齢になるほど誰でも認知症になることを前提に、「介護され上手」の準備の提案をするとともに、いずれ必ず訪れる人生の最終段階に備えた「事前指示書」を公開し、生き方・逝き方を気楽に語り、地域包括ケアシステムの基礎となる「自助」の啓発普及を趣味活動として取り組んでいます。



## 講師

## 酒井 保 (さかい たもつ)

ご近所福祉クリエーション主宰 ご近所福祉クリエーター

1961年広島生まれ。

知的障がい者施設、市町社会福祉協議会、認知症グループホーム・小規模多機能施設の施設長として勤務。認知症介護研究・研修東京センターにて、認知症高齢者の地域生活支援に関する調査研究事業に参画。

2014年8月に「ご近所福祉クリエーション」を創設(主宰)。現在、広島と仙台を拠点として、講演・執筆活動を行っている。

主な著書:

「見守り活動」から「見守られ活動」へ[CLC発行]

「元気を生み出す!ご当地サロン / 新しい総合事業大見本市」[CLC発行]

月刊ケアマネジメント(環境新聞社発行)に「地域から始める包括ケア」を連載中。



## 参加申し込みについて

- ①下記の参加申込書にご記入のうえ、FAXまたは郵送にてお申し込みください。
- ②申込書受領後、参加費お振込期限をお知らせいたします。FAX番号のご記入のある方にはFAXでの返信、その他の方には郵送でお知らせいたします。
- ③期限までに、受講料を右記口座へお振り込みください。  
(参加者名と振込者名が異なる場合には必ずご連絡ください)
- ④受講料の振込を確認し次第、受講票をFAXまたは郵送にてお送りいたします。

### 【振り込み先】

銀行名：ゆうちょ銀行 支店名：二二九店  
口座種別：当座 口座番号：0136578  
名義：CLC東日本（シーエルシーヒガシニホン）

### 送信先

**参加申込書 老いの準備(自助)と支え合い(互助) FAX:022-727-8737**

申込会場	<input type="checkbox"/> 大阪会場(11/16) <input type="checkbox"/> 東京会場(11/17)		
参加者氏名	1)	2)	
	3)	4)	
所 属			
住 所	〒		
TEL	( )	FAX	( )
Eメール	講座の案内はEメールでの配信も行っております。案内をご希望の方はアドレスをおしらせください。 @		

CLCの講座はほかにもいろいろご用意しております。右のQRコードよりアクセス!



## 書籍のご案内

◆こちらの書籍は、講座当日会場でもお買い求めいただけます。



<665>

### 上手に老いるための自己点検ノート ver.4

ベストセラーを、さらに2018年4月改訂  
新たに、自分は延命措置を望むかなどを意思表示する「事前指示書」のひな型が加まりました。  
「自分も認知症になるかもしれない」という前提でどんな介護を受けたいのか、準備を始めましょう。  
監修 石黒秀喜



A4判/48ページ

定価 **800 円 + 税**

注文数

冊



<570>

### 「見守り活動」から「見守られ活動」へ — 住民歴書とエゴマップのすすめ —

地域の支え合いをホンモノの支え合いへと発展させるためには、できないことに目を向けるのではなく、何ができるか?それをどう活かしていくか?というニーズ把握を行うことがポイントです。本書では「住民歴書とエゴマップづくり」を提案。イラストや事例も交えてわかりやすく解説しています。

著：酒井 保



B5判/52ページ

定価 **1,000 円 + 税**

注文数

冊



<641>

### 生活支援体制整備事業をすすめるための市町村ガイドブック

生活支援コーディネーターと協議体の活動と運営  
2015年の介護保険改正における地域づくりや、生活支援コーディネーターと協議体の具体的な活動や推進体制のつくり方などを豊富な図表入りで分かりやすく解説しています。



A4判/48ページ

頒布価格 **800 円 + 税**

注文数

冊



<594>

### 改正介護保険における新しい地域支援事業の生活支援コーディネーターと協議体

従来型の介護予防から「地域づくり」へ。2015年4月の介護保険制度の改正で生まれた「新しい地域支援事業」について、よりよく地域で運用するための考え方と取り組みをわかりやすく紹介します。

監修：吉田 昌司/編：高橋 誠一、大坂 純、志水 田鶴子



B5判/32ページ

定価 **600 円 + 税**

注文数

冊

## 書籍注文書

**送信先 FAX:022-727-8737**

全国コミュニティライフサポートセンター(CLC)  
TEL:022-727-8730

請求書宛先名 (施設名、氏名など)			
発送先 (住所、施設名、担当者名など)	〒		
TEL	( )	FAX	( )

◆送料は、全国一律 500 円。5,000円以上お買い上げの場合は、無料となります。(沖縄・離島を除く)