



### お知らせ

#### ◎2021年度 開催予定行事について

昨年度は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、地域事業を休止せざるを得ないことが多く、自宅で取り組む運動を推進する活動に重点をおいてきました。恒例となっていた12月の体力測定の実施も叶わず、日頃の成果を共有することができず大変残念でした。再開を心待ちにしてくださっているとお言葉もいただき、感謝しております。

2021年2月22日に「新型コロナウイルス感染拡大防止のための広島県の対処方針」の一部が改正されました。約4か月の休止期間を経ましたが、県のイベントの開催条件を踏まえ、2021年4月から当センターの地域事業を再開します。是非、ご参加ください。

#### 《健康づくり、体力維持に関する内容》

- ・内容：ゴムバンド、DVD体操 など
- ・会場：①大門公民館 2階 → 毎月第2火曜日 10時半～  
②長浜公民館 2階 → 毎月第3火曜日 10時半～  
③引野県営住宅集会所 → 毎月第3木曜日 10時半～  
④野々浜公民館 2階 → 毎月第4月曜日 10時半～  
⑤引野公民館 1階和室 → 毎月第4金曜日 10時半～

※体操時間は約50分程度です。上履き、タオル、飲み物をご持参ください。  
お帰りの際に、自宅で行う間違い探しを配布しています。  
尚、上記日程が変更される場合はHPや、電話連絡等でお知らせしています。

#### 《認知症カフェ》時間短縮対応

- ・内容：参加費100円(水分補給飲み物と、お土産お菓子)  
包括支援センター保健師から認知症についての情報発信、ボランティアさんのアイデア盛り沢山のレクリエーション、体操やゲームなど。
- ・会場：手城ふれあいプラザ → 毎月第1月曜日 13時半～14時半

#### 《その他》

- ・地域サロンに出張講座(無料)☺  
例えば…権利擁護、介護予防、健康、認知症、介護保険制度、見守り支援、ACP 等々

◎出前講座につきましては、まずはお気軽にお電話ください。☎940-5090



※HPも見て下さいね  
『[houkatsuhikino.rgr.jp](http://houkatsuhikino.rgr.jp)』  
『包括引野』で検索して下さい。



### みんなで「共生社会」をつくるためにシリーズ⑧

性別や年齢、障がいの有無に関わらず誰もがお互いを理解し支え合える社会を「共生社会」といいます。人権や尊厳を大切に相互に敬いの気持ちを持って生活出来る…そんな毎日が実現したら本当に素晴らしいと思いませんか？このシリーズでは様々な人が分け隔てなく暮らしていける社会になるよう、みんなで一緒に考えていけたらと思っています。(今号では「80.50(ハチマルゴーマル)問題」について記事にしました。)

#### 【80.50 問題とは】

「80歳代の親が50歳代の子どもの生活を支える」という問題で、背景に「子どものひきこもり」があると言われていています。20～30年程前までは若者の問題とされていましたが、時は流れ、当時の若者も現在では40～50歳代。高齢になった親の年金等の収入に頼って生活され、社会的にも孤立していくという事が大きな社会問題になっています。



#### 【80.50 問題の背景は？】

80.50問題の背景には「ひきこもりの長期化」があると言われています。親の支援を受けながら家から出ず、社会との関わりを持たない状況が長期間に渡ると、なかなか社会復帰することが難しく、自立をより困難にしていくという状況になりがちです。健康状態や精神疾患、或いは障がいなどが原因になっているケースも少なくないようで、支えている親の高齢化によって問題が更に深刻化することが課題になっています。

#### 【80.50 問題は地域の課題】

ひきこもり状態を慢性化させる原因のひとつが社会との関わり希薄化です。外へ出ないことが定着し、地域から離れる事で自分からSOSを発信することも、他者から助言や支援を受けることも難しくなります。

#### 【困った時には、ひきこもり相談窓口「ふきのとう」へ！】

ひきこもり状態にある方やご家族が早期に相談して支援につながることで、その長期化・深刻化を防ぐことを目的として、一元的な相談窓口『福山市ひきこもり相談窓口「ふきのとう」』を2020年(令和2年)1月6日に設置しました。本人の状態やご家族の思いに応じて助言を行うとともに、医療・福祉・就学等の適切な支援におつなぎします。ひきこもりの状態にある方やそのご家族に寄り添い、回復に向けて共に考えていきます。悩みや苦しみを一人で抱えず、安心してご相談ください。

(相談窓口)福山市保健所健康推進課 電話(084)928-3421

(対象者)福山市内在住の引きこもりで悩んでいる本人や家族などです。

※相談は無料です。秘密は厳守します。

※記事の一部は福山市ホームページより引用しました。

