

ご存知ですか？「通いの場」

日常的にお住まいの地域で集まり、生きがいつくりや仲間づくりの輪を広げる場を「通いの場」や「サロン」と呼び、いきいき百歳体操やグラウンドゴルフなどの運動、お茶会や趣味の集まりなど、さまざまな活動を地域の皆さんが主体となって行っています。

このような通いの場への参加は、フレイル予防に効果的と言われ、心身の健康維持だけでなく、出かけるきっかけとしても有効です。白石市社会福祉協議会へサロン登録をしている団体だけでも、市内に65団体あります。ぜひ地域の通いの場に参加してみましょう！



▲手芸作品を作る参加者



▲軽スポーツを楽しむ参加者

通いの場(サロン)の運営には補助があります

本市では、白石市社会福祉協議会にふれあいサロンの支援事業を委託しています。サロンの立ち上げに関する相談のほか、次の要件を満たすサロンについては運営に関する支援があります。

対象要件

- ①年4回以上の活動
- ②1回5人以上の参加者
- ③参加者から会費を集めて運営している
- ※①～③の全てに該当する団体が対象となります。

補助額

- ①サロン立ち上げ時の備品購入に利用できる補助
(上限30,000円、1度限り)
- ②開催1回あたり500円の助成
(年間上限12,000円、毎年申請可)

その他

サロンの方が利用できる出前講座の講師一覧を作成しています。講師派遣に係る費用についても助成される場合があります。詳しくはお問い合わせください。

※白石市社会福祉協議会ではサロン活動や地域のレクリエーションなどに使用できるグッズの無料貸し出しを行っています。年齢を問わずに屋内・屋外で楽しめるグッズが複数ありますので、ご興味のある方は白石市社会福祉協議会までお問い合わせください。

☎白石市社会福祉協議会 ☎22-5210

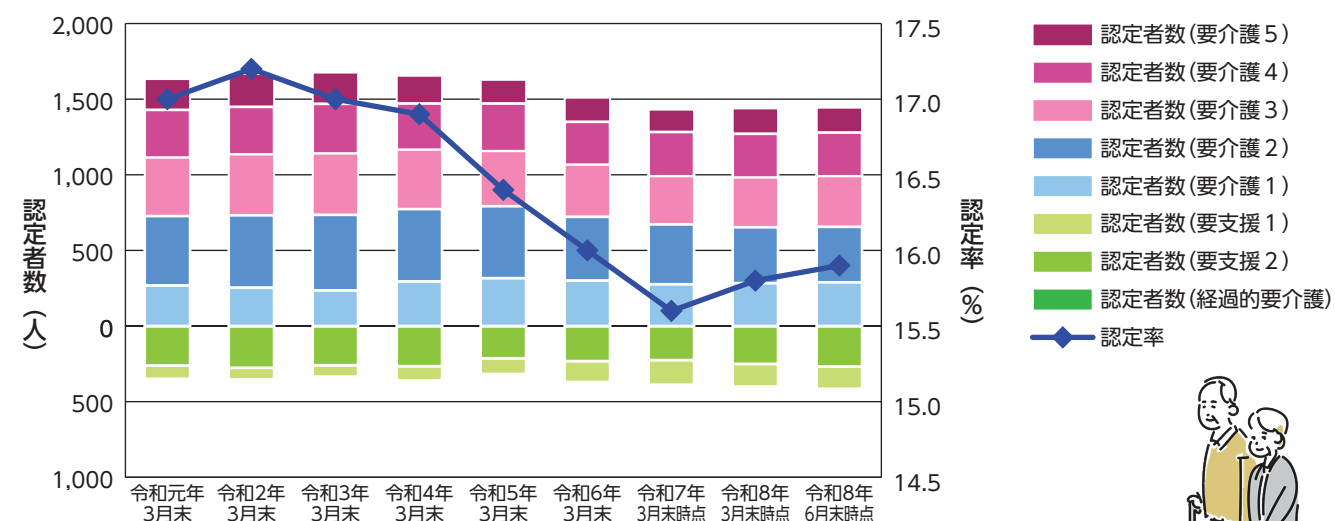
住み慣れた地域で 安心して暮らし続けるために

☎長寿課 ☎22-1361 地域包括支援センター ☎22-1466

本市の総人口は年々減少していますが、高齢化率は年々上昇し、約4割が65歳以上の高齢者であることから、高齢者一人ひとりが自身の健康を維持しつつ、介護が必要な状態になっても住み慣れた地域で自分らしい生活を続けられる体制づくりが必要となっています。

本市の介護保険の要支援・要介護の認定率は図1のとおり、令和7年度より微増で推移しており、今後も増加傾向が続くと推計しています。介護が必要な方が適切に介護サービスを活用することで、本人や家族の身体的、精神的負担が軽減され、心身の健康状態が長く維持できるようになります。日常生活で介護や支援の工夫が必要と感じたら、長寿課または地域包括支援センターにご相談ください。

白石市の要介護(要支援)認定者数、要介護(要支援)認定率の推移



【出典】地域包括ケア「見える化」システム(令和8年10月19日取得)
平成30年度から令和5年度：厚生労働省「介護保険事業状況報告(年報)」、令和6年度から令和7年度：「介護保険事業状況報告(3月月報)」、令和8年度：直近の「介護保険事業状況報告(月報)」

図1：認定者数の推移



フレイル予防をはじめましょう

住み慣れた地域で自立して生活するためには、心身の健康を維持し自らの健康づくりとフレイル予防が大切です。フレイルとは、健康と要介護状態の中間の状態のことです。フレイルになっても、早めに気付いて適切な取り組みを行うことで進行を防ぎ、健康な状態に戻ることが可能だと言われています。

今のあなたは大丈夫？ フレイルチェックやってみましょう！（改定J-CHS基準）

- ☐ 6カ月で2kg以上の意図しない体重減少がある
- ☐ 握力 男性：28kg 女性：18kg未満（目安：ペットボトルを開けるのが難しい）
- ☐ ここ2週間、わけもなく疲れた感じがする
- ☐ 通常の歩行が秒速1m未満（目安：横断歩道を渡るのに苦勞する）
- ☐ 「軽い運動・体操」「定期的な運動・スポーツ」のどちらもしていない

これらの項目中、3つ以上当てはまったら「フレイル」が考えられます。