

生きがい探しのすすめ

高齢者が住み慣れた地域で、生き活きと暮らしていくために



この冊子は、高齢者の皆さんが、いつまでも社会とつながりながら、住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるよう『生きがいづくり』や『仲間づくり』に役立つ情報を掲載したものです。



わが国は、総人口・現役世代人口が減少に転じる中、高齢者は増加し、高齢化が進行しており、2025（令和7）年には団塊の世代が75歳を迎え、人口の約3人に1人が高齢者となりました。さらに、団塊ジュニア世代が65歳以上になる2040（令和22）年には、高齢者人口がピークを迎えることが見込まれています。

そのような社会情勢の中、宇治市では「すべての高齢者が住み慣れた地域において、健やかに、生きがいを持って、安心して暮らすことができる地域社会の形成」を基本理念とする、「宇治市高齢者保健福祉計画・第9期介護保険事業計画」に基づき、**宇治方式地域包括ケアシステム**を推進しています。高齢者の皆さまがこれまで培ってこられた知識や経験、技術などを活かしながら、地域社会で活動することによって、「生きがい」や「やりがい」を持って生活することができるよう、皆さまの地域活動や居場所づくりを支援してまいります。

『**生きがい**』や『**やりがい**』のある生活は、健康的な生活習慣や介護予防にもつながっていきます。本ガイドブックが、趣味や仕事を通じた人とのつながりづくり、地域におけるボランティア活動など、これから新たにチャレンジされる多くの皆さまの一助となれば幸いです。

令和8年3月

宇治市長 **松村 淳子**

目次

宇治方式地域包括ケアシステム

4

就労…退職後もまだまだ働きたい方へ

5

- 1 公益社団法人 宇治市シルバー人材センター
- 2 一般社団法人 宇治高齢者事業団
- 3 ハローワーク宇治



5

6

6

教養…いつまでも学び続けたい方へ

7

- 1 宇治市高齢者アカデミー
- 2 宇治鳳凰大学
- 3 公民館高齢者教室
- 4 宇治市民大学
- 5 京都SKYシニア大学
- 6 宇治市生涯学習人材バンク



7

8

9

10

11

12

ボランティア…地域の支え手になりたい方へ

13

- 1 生活支援コーディネーター
- 2 第2層協議体（日常生活圏域ごとの取組）
- 3 健康長寿サポーター
- 4 住民主体型サービスの運営ボランティア（通所型）
- 5 住民主体型サービスの運営ボランティア（訪問型）
- 6 認知症あんしんサポーター
- 7 民生委員・児童委員
- 8 福祉委員
- 9 町内会・自治会活動
- 10 B型リハビリ教室のボランティア
- 11 ファミリー・サポート・センター援助会員
- 12 宇治市緑化ボランティア「みどりの会」
- 13 環境美化推進ボランティア
- 14 宇治ボランティア活動センター
- 15 生涯現役社会推進プロジェクト
- 16 生涯学習のきっかけづくり
- 17 はじめよう！セカンドライフ～「地域、学び、ボランティア」で集う★つながる安心～



13

14

16

17

18

19

20

21

22

23

25

26

27

28

30

31

32

交流…仲間と一緒に活動したい方へ

- | | |
|----------------------|----|
| 1 老人園芸ひろば | 33 |
| 2 生きがい・助け合い活動 | 35 |
| 3 れもんカフェ | 36 |
| 4 京都認知症総合センター | 37 |
| 5 鈴の音会 | 38 |
| 6 公民館サークル活動 | 39 |
| 7 文化・芸術活動 | 48 |
| 8 宇治市老人福祉センターサークル協議会 | 52 |
| 9 喜老会 | 53 |
| 10 Hot! ふれあいサロン | 55 |
| 11 SKYサークル・SKYセミナー | 59 |
| 12 つながりサロン | 59 |



健康…自身の健康づくりに取り組みたい方へ

- | | |
|------------------------------|----|
| 1 一般介護予防事業 | 60 |
| 2 市内各地のラジオ体操 | 61 |
| 3 Uji 健歩会～市民と共に歩むボランティアグループ～ | 62 |



その他

- | | |
|--------------|----|
| 1 地域包括支援センター | 65 |
| 2 SKY会員 | 66 |



宇治方式地域包括ケアシステム

宇治市は、支援が必要になっても、高齢者の尊厳が守られ高齢者がその人らしく生活ができるよう、国が示す5つの構成要素に、「生きがい」と「社会参加」を加えた「宇治方式地域包括ケアシステム」の推進を図っていきます。

