

地域力

1人じゃない、みんながいる

生月町館浦浜地区の公園前のベンチで井戸端会議をする皆さん。
毎日決まった時間になると、自然に集まり、世間話などをして会話を
楽しむ。

この地区は、近所同士仲良く、地域のコミュニケーションが親密
に図られており、この何気ない風景こそ今求められている姿ではな
いだろうか。

「そこにある何気ない 風景
それこそが かけがえのない宝物」



「超高齢社会」に突入 高齢者を地域で守る仕組みとは

これから増え続ける高齢者。介護施設や医療機関のマンパワー不足もあり、地域で守る仕組みづくりが必要に。

2015年、総務省が、日本の総人口に占める65歳以上の高齢者の割合が過去最高の26.8%となったことを発表しました。現在の日本においては「4人に1人が高齢者」ということになりました。さらに、2030年には31.5%となり「3人に1人が高齢者」という超高齢社会になっていきます。

平戸市では、2015年には37.1%、2030年には45.3%となり「約2人に1人が高齢者」という全国平均よりもさらに高齢化が顕著に。高齢化率の上昇にともない、65歳以上の単独世帯や夫婦のみの世帯が増加し、生活の中での困りごとや悩みごとを解決できず、地域で孤立してしまうケース。また、介護が必要な高齢者が増えることが予想されます。

厚生労働省のある調査では、65歳以上の高齢者の約6割が在宅での療養を希望。また、要介護状態になっても自宅や子ども・親族の家で介護を希望する人が4割を越えたとい

う報告があります。このように多くの高齢者は、住み慣れた環境で自分らしく、できるだけ長く過ごしたいと望んでおり、それを支援するためのシステム作りが待たれていました。

その中で、医療・介護・予防・生活支援を一体的に提供

する「地域包括ケアシステム」の構築が全国的に叫ばれるようになり、本市でも、そのシステム実現に向け、平成18年に「地域包括支援センター」が設置されました。

地域包括支援センターは、高齢者の暮らしを守るための拠点として、介護や福祉、健康、医療、そして権利などさまざまな分野から総合的に高齢者とその家族を支える機関です。センターには主任ケアマネジャー、保健師、社会福祉士の専門職が配置され、介護予防や日々の暮らしをサポートしています。

また、総合相談窓口として6つの地域に地域包括支援センターと同様の機能を持つ「高齢者支援センター」を配置し、身近で速やかに高齢者の悩みや不安などをサポートできるような体制を整えています。

今後急速に加速する高齢者の生活支援・介護予防を実践するための中核的な役割を担うべく、関係団体や地域の皆さんと連携しながら業務を進めています。

地域包括支援センターが描く 今後の高齢者の生活支援・介護予防とは

地域の皆さんが中心となって
動き出した取り組みを
サポートしながら
さらに広げていきたい

福祉課高齢者支援班 参事兼班長

石田 宏明
いしだ ひろあき

「地域包括ケアシステム」を構築するために、地域での高齢者の生活支援・介護予防が重要になってきました。これまでは、介護保険事業所や医療機関が大きな高齢者支援の担い手となっていました。また、増え続ける高齢者、特に支援を要する独居高齢者や認知症高齢者などの増加に対して、それだけでは対応できなくなっています。

今後は、地域住民が高齢者支援の担い手となって生活支援（見守り、買い物、ごみ出し、困りごとのお世話など）に取り組むことが必要です。もう一つ大事なことは、高齢者自身が介護予防に積極的に取り組むことです。「病院を受診する、健診を受ける、生活改善を行う」との同じように「私は年だから、腰が痛いから運動しなくていい」とあきらめるのではなく、足腰が弱くならないように運動したり、認知症にならないように地域に出て、人と会話することが大切です。

「地域包括ケアシステム」の土台である地域の部分を充実、強化していくためにさまざまな取り組みを展開しています。

今年度から新たに各地区に「生活支援コーディネーター」を配置し、高齢者支援の担い手の養成育成目的で研修会の運営にあたっています。そのほか、まちづくり運営協議会と連携し、高齢者世帯の見守り活動が始まった地区や、男性が自主組織に参加しないという地域課題に対して男性専用の通いの場を立ち上げる地区も出るなど「生活支援コーディネーター」を中心に積極的な活動が進められています。

また、一昨年から始まった「平戸よかよか体操」を実施する「高齢者通いの場」は、今年度中に50地区にまで広がる勢いを見せています。

このように、現在、高齢者の生活支援・介護予防に対して、地域の皆さんが中心となって動き出した取り組みを、市内全域に広められるように、皆さんと協力しながら進めています。

地域と人を 結ぶ「絆」

高齢者が「自宅でいつまでも暮らしたい」という願い。

そのためには、自身の健康はもちろん、周りのサポートが必要不可欠。

本市では、地域や有志の人たちで

高齢者を支える取り組みが本格的に動き始めた。

「超高齢社会」に突入する時代に、

地域でできることは何なのか。各地の取り組みを追った。



食事中に話しかけるサポーター。たわいもない会話の中から、自然と笑顔があふれ出す。

「ば

あちゃんは食欲があるけんよかね」「娘さんの作った料理はおいしかね」と笑顔でやさしそうに話しかける女性の人たち。

平戸島南部に位置する猪渡谷地区。ここに、認知症と診断され、娘さんと2人で暮らしている高齢者がいます。

娘さんは仕事のため家を空けることが多く、日中は独居状態。徘徊があったり、畑や庭で寝ていることも多く、熱中症の心配などがあったため、どうかして地域の人たちによる安否確認ができないだろうかと、市民病院の担当ケアマネジャーから地域包括支援センターに相談があったことがきっかけで、地域のサポーターによる自宅訪問が始まりました。

サポーターは現在8人。ヘルパーなどの資格を持たない有志のメンバーが集結。2、3人のチームを組み、デイケアを利用していない水曜と土曜（10月からは土曜のみ）の午後1時ぐらいから1時間程度訪問しています。

訪問時には、昼ごはんをきちんと食べているかを確認することはもちろん、畑や外に寝ていたらベッドに連れて行き、また、便失禁をしていることもあるため、オムツを替えてあげたりということも行っています。



昼ごはんの様子も確認している。この日は、すべて完食した。

サポーターメンバーの久家さんは「まだ元気な時は、磯でよく一緒にいたり、郷土料理が上手で、おすそ分けをもらっていました」と思い出を語ります。お世話のことについて聞くと「大変なこともありましたが、おばあちゃんは口癖で『お世話になることばかりですいません』と言ってくれるので、こちらもうれしい気持ちになります」と話し、また

「人とのつきあいの大切さや、人への感謝の気持ち、思いやりを持つことなど、この取り組みを通して生き方を学ばせてもらっています」と逆に感謝の言葉を述べます。

訪問の最後には、家族と情報共有できるよう、活動を開

始した時から、その日の様子を「サポーター連絡ノート」に記入。それを見た家族は、サポーターへの感謝の気持ちを記します。このノートを通して、家族とサポーターがつながり、互いに良好な関係が築かれています。

サポーター連絡ノート

訪問開始から続けている家族との「連絡ノート」。

訪問の際の出来事や、気づいたことなどを必ずノートに記し、家族とコミュニケーションを図っている。

連絡手段でもあり、サポーターと家族を結ぶ架け橋でもある。



サポーターに聞く コミュニケーションの重要性



猪渡谷地区サポーター代表
しもかわ みどり
下川美登里さん

互いが助け合う「持ちつ持たれつ」
の関係が大切
肩肘を張らずに地域で支え合いが
できれば

もともとは「南部地区地域を支えるサポーター研修会」の講義を受講した何人かのメンバーに、地域包括支援センターの職員の人から連絡をもらったのがきっかけでした。

その後、区長や市民病院のケアマネジャー、理学療法士の先生などと話し合いを重ね、今年の6月から訪問を開始しました。最初は6人でスタートしましたが、現在はこの取り組みに賛同した2人を加え、8人で行っています。

訪問は、2～3人のチームで実施しています。しかし、仕事としてやっているのではないので、仕事や農作業で忙しいときなどは、代わりに行ってもらったりサポーター同士で協力しながらやっています。絶対行かなければならないと思うと重荷になってしまいます。しかし、押し付けられてやっているのではなく「ばあちゃんどうしよるかな、元気にしとるかな」というぐらいの軽い思いでやっているの、気がねなく続けることができています。

訪問しているおばあちゃんは、昔から愛嬌のある人で、地域の人たちから好かれていました。認知症になった今も、訪問するとニコっとした表情で迎えてくれます。たまに、徘徊していたり、物の隙間に挟まって動きが取れない状態のときなど大変なこともあります。おばあちゃんはきまって「お世話になることばかりで、なんもできんすいませんな」と感謝の気持ちを表してくれるので、こちらもうれしく愛おしくなります。

猪渡谷地区は人口が少ないですが、その分地域の絆は深いです。私もいつ世話される側になるかわからないので、今のうちから地域とのコミュニケーションをしっかりととり、みんなで互いを助け合う「持ちつ持たれつ」の関係を築けたらと思います。

これからも、地域で支えあいができるよう、肩肘を張らずにやっていきたいと思っています。

猪渡谷地区見守りサポーターの皆さん

猪渡谷地区の主婦が集まり、自主的に見守りを行っている。普段から地区の行事ごとなどで、顔を合わせるためメンバー同士全員仲がよく、お互いを尊重しており、1つのチームとして団結している。

この取り組みについても皆さん積極的であり、楽しんで行っているのが印象的である。

前列左から

平野菊代さん、氏田一恵さん、品田つよみさん

後列左から

久家幸子さん、下川美登里さん、大石はま子さん

※そのほかのメンバー吉岡久美江さん、松永マツさんは撮影時不在



情報を共有

サポーターだけでなく、チームで支える。同じ情熱をもったメンバーが集まり、同じベクトルに向かって進みだしている。

サ

ポーターの皆さんは、福祉の専門家ではありません。もちろん、活動を続けるうちに、悩んだりつまづくこともあります。

そこで、サポーターのフォローや進捗状況の情報共有を目的に、2カ月に1回、サポーター全員と対象者のご家族、市民病院の担当ケアマネジャー、理学療法士（デイケアスタッフ）、民生委員、市の地域包括支援センターの職員が集まる「サポーター連絡会議」を開催しています。

会議の中で「7月の暑い日に畑で寝ているので、私たちが帰ったあとは大丈夫なんだろうかと後ろ髪を引かれる思いだった」とあるサポーターが悩みを話します。それに対し理

学療法士は「サポーターが見守り活動以外の時間帯まで考えると体が持たない。見守り以外の時間帯は家族が責任を負うべき部分です。そこでリスクを伴っても、しかたがないと家族が覚悟することが必要」と助言を行います。

このように、サポーターが活動の中で出る悩みや課題を、自分たちだけで抱え込むのではなく、互いに情報を共有し、チームとしてフォロー。専門家のアドバイスを受けながら、活動を行っています。

この猪渡谷地区の取り組みをモデルケースとして、各地域に広がりを見れば、今後増加するであろう在宅での認知症対策の課題解決につながることを期待できます。

サポーターの皆さんの
おかげで助かっています

月1回のモニタリングでお宅を訪問したときに、畑に寝ているのを見つけました。認知症が進行していることは分かっていたのですが、このままでは良くないと思い、地域包括支援センターに相談しました。

ご家族も本人も自宅で暮らしたいという思いが強いので、地域で見守るこのシステムはとても素晴らしいことです。何よりもサポーターの皆さんが「自分たちも楽しい」と進んでやってくれているのでとても助かっています。

認知症の進行具合でいつまで自宅で過ごせるか分かりませんが、できる限り長く自宅で暮らしていくためにも、サポーターの皆さんは非常に重要な役割を果たしていると思います。



平戸市民病院
地域連携室ケアマネジャー
まつもと やすひろ
松本 康博さん

《 暮らすこの地域を、私たちがサポートする 》

地域で学び地域を支える

南部地区では、地域を自分たちで支えようと、生活支援コーディネーターが主体となり、サポーターが自主的に参加し勉強する会を定期的で開催。このような熱心なサポーターたちが「超高齢社会」へと突き進む今後の日本、および本市には必要とされている。

南部地区

地域を支える サポーター研修会



9月30日に開催された研修会の様子。今回は「認知症」がテーマ。
講師である中桶医師のユーモアあふれる講義に、集まった参加者は皆笑顔で聞き入る。

一人が地域の現状に関心を持つことが大切。地域を巻き込み、皆さんたちでムーブメントを起こしましょう」と力強く講話するのは、講師である平戸市民病院の中桶医師。「南部地区地域を支えるサポーター研修会」が津吉交流会館で開催されました。



参加者に話す中桶医師

この日は「認知症」がテーマ。会場には33人のサポーターが集まり、中桶医師の講義に耳を傾けました。

この研修会は、平成27年度から、南部地区での「地域包括ケアシステム」の構築を進めるため、自分たちで介護予防を実践しながら、高齢者などの「生活支援」「介護予防」の

始まった当初は、地域包括支援センターの補助として協力していましたが、今年度からは、私たちが主体となって運営しています。

この会は3年目になるんですが、南部地区は熱心な人たちが多く、3年通して参加されているサポーターも多くいます。このように「何とか地域のためになりたい」という思いの人が多いのに、現状はそういう人たちが活躍できる場が少ないんです。ぜひとも活躍できる場を設けてやりたいと思っています。

地域には、困ったときに誰に相談すればいいかわからず、どうしていいかわからない1人暮らしの高齢者が多くいます。分かったときには介護する状態になっていたケースもあります。そうなる前に、すぐ近所の人に相談できるような体制が必要なのです。

今後は、この研修会に参加しているサポーターを中心に、地域の皆さんが「地域の課題は自分たちで解決する」という意識になるよう、サポーターの皆さんと情報共有しながら、「一緒に取り組んでいきたいと思っています」。

担い手として活躍できる「地域を支えるサポーター」を養成・育成することを目的に実施。年間5回ほど毎回テーマを変えながら、さまざまな講師を迎え開催されています。

当初は、市の地域包括支援センターが担当していましたが、平成29年度から「高齢者支援センターわだつみの里」に配置している「南部地区生活支援コーディネーター」が主体となつて運営しています。

現在までに、南部地区地域を支えるサポーター養成講座を修了した48人の「南部地区地域を支えるサポーター」が誕生しました。猪渡谷地区の8人のサポーターの皆さんも、この研修会の参加者です。また、そのほかにも自主的に地域の見守りを行ったり、近所への声かけを行うサポーターも出てきています。

南部地区は、1人暮らしの高齢者が多く、身体機能の低下に伴って、店や病院まで歩いて行けなかったり、公民館のサロンや通いの場に参加できない軽度の支援が必要な高齢



講師に質問をする参加者

者が増えています。

現在は、支援が必要な高齢者のために、見守りを行い話し相手になったり、買い物や外出の際の付き添いを行うなどの活動を本格的に進めるよう、生活支援コーディネーターを中心に、サポーターや南部地区担当のケアマネジャーと一緒に、準備をしています。

この研修会をさらに充実させ、多くのサポーターを育成し、ネットワークを拡大させることはとても重要であり、今後は、高齢者一人一人にあったサポート活動ができるよう、高齢者本人、家族、関係機関などとも協力しながら、地域全体で支える活動を加速させていきます。

「できる範囲でやっていければ」

健康づくり推進員をしていたときに、この研修会の案内をもらったのが参加したきっかけでした。

研修会では、認知症や介護などのいろんな講話があります。私自身にもいつ直面するかわからない話ばかりで、毎回自分に置き換えながら話を聞いています。

現在は、微力ですが町で会ったときに声をかけたり、あいさつを行うなど、普段の何気ないやりとりで、地域の人たちの見守りを行っています。

これからも、あちこちに手を伸ばさず、自分ができる範囲で地域の高齢者の皆さんを見守っていければと思っています。

研修会の参加者に聞く



はらだ えいこ
原田 榮子さん

南部地区地域を支えるサポーター研修会

平成29年度の「南部地区地域を支えるサポーター研修会」をあと3回開催します。

取り組みに興味のある人は、途中からの参加も可能です。ぜひご参加ください。

3回目

と き 11月25日(土)
午前10時～午前11時30分
ところ 多目的研修センター(南部公民館)

4回目

と き 平成30年1月27日(土)
午前10時～午前11時30分
ところ 多目的研修センター(南部公民館)

5回目

と き 平成30年3月10日(土)
午前10時～午前11時30分
ところ 多目的研修センター(南部公民館)

連絡先 27-2345(わだつみの里高齢者支援センター)

サポーターの皆さんと一緒に 地域課題の解決ができれば

南部地区生活支援コーディネーター
高齢者支援センターわだつみの里

いわた あけみ
岩田 明美さん



山田・館浦地区 高齢者見守りネットワーク



サポーターと談笑する塚本さん。
心の知れた近所さんがサポーターということもあり、つい長話になる。

地域を上げた取り組みが始動

各地域に設置されているまちづくり運営協議会では、地域を上げて1人暮らしや高齢者だけの2人暮らしの高齢者世帯を見守る活動が始動している。どのような取り組みを行っているのか。今回は、生月町館浦屋敷地区の現場を紹介する。

そ

の昔、海の近くの密集地に隙間なくこぞつて家を建て、初めて訪れる人は迷路に迷い込んだのかと錯覚する。漁師町の原風景がそのまま残る、生月町館浦屋敷地区。

「きっかけは、平成26年に聞いた立川市大山自治会会長佐藤良子さんの『孤独死ゼロ大山自治会の挑戦』という講演でした。大山団地4千人の自治会を、いかに立ち上げたかという内容で、特に心に残ったのが、孤独死ゼロ達成のために、向こう3軒両隣での見守りネットワークを構築したというお話でした。ぜひ私の地区でもやってみようと思ったのが始まり」と話すのは、屋敷区長の西澤安廣さん。

その後、山田・館浦地区まちづくり運営協議会が発足し、その中で高齢者見守りの話が持ち上がり、民生委員とも協議を重ねながら昨年の11月から始動。現在は、28世帯（10月15日時点）の対象者を、18人のサポーターが見守りを行っています。

民生委員はネットワークづくりが大切なので、このような組織ができたことは非常にありがたいですね。

私も定例会に参加しているのですが、サポーターの皆さんが各々の情報を持ち寄り報告するので、私が知らない地域の情報も漏れなくキャッチすることができます。そこで問題がある人については、家に訪問したり、市役所や社協に連絡したりできるのでとても助かっています。また、これまで以上に区長との連携も密になり、お互いよく相談し合っています。

この見守りは、地域コミュニケーションを深めるために、非常に有効な手段ではないでしょうか。

漏れがなく

情報をキャッチできる



館浦第3第4地区民生委員
西澤 玲子さん

見守られる側はどう思う

「ついつい長話に」

サポーターの人が、近所で昔から顔なじみなので、見守ってもらっているという感覚はなく、いつもの日常のような感じです。

私は足が悪くあまり外を出歩かないんですが、口は達者です。訪ねてこられると、たわいもない話をするので、ついつい長話になってしまいます。家に1人でいてテレビばかり見ているとすぐボケると思いますが、



塚本シズエさん

こういうばか話をしているとすごく楽しいし、私は絶対ボケないと思っています。

近所は仲がいいので、1人で暮らしていますが、寂しいどころか、楽しく生活しています。

「近所への声かけ」 何気ないことが コミュニケーションを深める



道端で会っても声かけを行っている

屋敷地区では月に1回、区長や民生委員も同席し、サポーターが集まる定例会を開催。それぞれが担当している対象者の現状を報告し合い、地域全体の情報を共有している。

また、定例会では、区長が「地区の避難訓練があるので、担当の高齢者に声をかけて、一緒に連れてきてください」とサポーターに呼びかけを行っています。このように、このネットワークは見守りだけでなく、有事の際の避難行動などにも非常に有効な手段であり、今後進む「超高齢社会」の中で、地域が生き残っていくための糸口として期待されています。



西澤とね子さん

今後1人暮らしの家はどんどん増えていきます。私もいずれは見られる側になるので、今はできることをやろうと考えています。

声をかけると、たまに「ありがとう」と言われることがあり、とても励みになります。

体操を指導する インストラクターの思い



平戸よかよか体操インストラクター
小北ゆり子さん

「この運動はすごく効果的です」

私はインストラクターとして、最初（職人町）の立ち上がりのおかげで、すべての地区に関わらせていただいています。

役目としては、立ち上がる地区に出向き、週1回の月4回「平戸よかよか体操」を指導しています。地区の代表の人は皆さん積極的に協力してくれるので、とても助かっています。

この体操は、同じ運動を20回繰り返します。1秒1カウントで声に出して数えながら行うので、有

酸素運動になり、骨に近い筋肉を鍛えることができます。筋肉は放っておくと衰える一方なんです。でも、鍛えればすぐ効果がでます。しかも無理なく鍛えられるので、高齢者にはもってこいの運動だと思います。

健康でいればおいしいものも食べられるし、旅行にも行けます。人のためだけでなく自分のためにまずは一歩踏み出ませんか。

皆さんの健康づくりのお手伝いを担っていきたいと思っています。



平成28年4月に「高齢者通いの場」を立ち上げ、職人町を皮切りに、現在は48地区（11月立ち上がりを含む）に拡大。今年度中には50地区に迫る勢いで広がりを見せています。

「平戸よかよか体操」は、後期高齢者や要支援者でも無理なく行えるような運動で構成されており、新たに立ち上がる地区には、体操を指導するインストラクターが入り、軌道に乗るまでの1カ月間指導を行います。さらに、3カ月



どの地区も、皆さん自主的に集まり、楽しみながら体操を行っている。

防対策が必要と考えていたところ、県の「長崎県地域づくりによる介護予防推進支援事業」を活用した取り組みを利用できるということで、すぐに手を上げ、県内で初めてこの体操を取り入れました。

あなたの地区でも「平戸よかよか体操」始めませんか

市では、この「平戸よかよか体操」を行う「高齢者通いの場」を、市内全地区に広める取り組みをしています。まだ実施していない地区で、ぜひやってみたいとお考えの地区については、一度ご連絡ください。

さあ、みんなで健康になりましょう。

連絡先 地域包括支援センター 内線2586

この「通いの場」は、体力的なことだけでなく、高齢者の生きがい作りの面でも大きな役割を果たしています。

また、地域の交流する場としても定着しており、体操後はお茶をしながら世間話で談笑するなど、コミュニケーションを図っています。

後には必ず体力測定を実施し、運動の効果を確認。特に始めてから3カ月後は効果が顕著に表れるようで、皆さん体操の効果を肌で感じているようです。

私は「鯛ノ花いきいきサロン」の代表という立場ですが、ほかの7人のサポーターと一緒に、協力しながら運営しています。サポーターの皆さんはそれぞれの役割があり、互いにアイデアを出しながら積極的に取り組んでいます。おかげで会がスムーズに運営できるので、すごく感謝しています。

たまに「週3回は大変じゃないですか」と言われますが、逆に生活の一部となっているので、全然苦痛とは感じません。

今後も地域高齢者の健康増進のため、さらにサポーターの皆さんと意見交換を行い、互いに協力しながら進めていきたいと思っています。

今後もサポーターと一緒に進めていきます



獅子地区「鯛ノ花いきいきサロン」代表
尾崎実枝子さん

「高齢者の通いの場」

「よかよか体操」

各地区で開催されている「平戸よかよか体操」。住民主体の「高齢者通いの場」が市内全域に拡大する勢いで広がりをを見せている。

高

知県発祥の「いきいき百歳体操」を県北地域リハビリテーション広域支援センターの平戸市内の理学療法士メンバーがアレンジし、平戸独自の健康体操としてできた「平戸よかよか体操」。

これまでいきいきサロンや老人クラブで定期的に「介護予防教室」を実施していましたが、年間5回程度の開催のため、あまり効果が得られていませんでした。

市では、何とか高齢者の運動機能を低下させないために、今まで以上に積極的な介護予

この通いの場は

私の元気の源

昨年の11月に「鯛ノ花いきいきサロン」が始まってからずっと参加しています。ちなみに9月は皆勤賞だったんですよ。

私は畑仕事をしているのですが、この体操を始めてから、気づいたら20分ほど長く作業をしています。また、血圧も160台だったのが、現在は120〜130台ぐらいに落ち着いています。少しずつですが、効果が出てきた感じです。

この場合は、普段顔を合わせない人とも交流できるのがいいですね。体操が終わるとみんなで歌を唄いながらお手玉をするんですが、皆大笑いしながらやっています。この場合は私にとっての「元気の源」です。



獅子地区「鯛ノ花いきいきサロン」利用者
田淵トメ子さん

おれたち

男性だけで

くつろぐ空間

童心に返り、無邪気な笑顔で楽しむ
度島地区の新たな取り組みが動き出した
県内でも珍しい男性だけの「通いの場」



ゲームを楽しむ参加者の皆さん。気が合う仲間と集まり、本当に楽しそうな笑顔を見せるなど、会場は和やかな雰囲気が漂う。

生活支援コーディネーターに聞く

「現役時代から参加してほしい」

度島地区は、もともと女性の活動（大正琴や小物作り、パッチワークなど）が活発な地区です。「たくしま大楽」や「いきいきサロン」など男性高齢者が参加できるものもありますが、このような自主活動に慣れていないのか、なかなか参加したがりません。

どうにかして「現在、家に閉じこもっている男性高齢者を地域に出したい」「現職中から地域の人たちとふれあう機会をもってほしい」という強い思いがあったので、各方面に相談し、さまざまな皆さんの協力を得て、男性だけが気軽に参加できる場を設けました。

現在、家で過ごすことが多い男性高齢者が、自分の都合やタイミングに合わせて参加できるように、午前10時から午後3時までと、わりと長く会場を開放しています。自由に出入りができ、読書や将棋、健康マージャンなど好きなもので遊んでかまいませんので、友達やご近所の人たちを誘って、ぜひ遊びに来てほしいと思っています。



度島地区生活支援
コーディネーター
川崎 裕美さん

度島地区男性住民主体の通いの場 「度島おんちゃん、いこいの場」

「度島おんちゃん、いこいの場」

都合のいい時間に来て、健康マージャンや囲碁、将棋などをしたり、おしゃべりをして自由に過ごしませんか。

とき	毎月第1・第3月曜 午前10時～午後3時（出入り自由） ※カラオケは、午後2時～午後3時
ところ	ふれ愛センター度島
連絡先	25-2834（ふれ愛センター度島）

楽しめるものを数多く取り入れています。現在は、気心が知れた仲間が月2回集まり、童心に戻ったかのような笑顔でゲームを満喫しています。

この取り組みのように、現役を退いた後、家に閉じこもりやすい男性高齢者が、気軽に地域とコミュニケーションが図れる場を設けることは、本市としても重要な課題の一つです。

現在、市ではこの取り組みが広がりを見せ、5年後、10年後、市内各地に定着するよう進めています。

競争意識を持たせ

参加率をあげたい



度島浦区長
堺屋 茂春さん

度島の男性は、地区の祭りなどの行事ごとには積極的に参加しますが、自主的な活動になると、船員が多いためか「酒がないと遊べん」という人たちが「母ちゃん」と一緒だと恥ずかしがばい」といった人たちが多く、あまり参加したがりません。

この場は、男性だけが自由に参加でき、気がねなくのびのびとゲームや読書を楽しむことができます。

できます。家でくつろいでいて、奥さんから叱られる人にとつたら、ここは最高の場所ではないでしょうか。

この場は、始まって日が浅いので、知らない人も多いと思いますが、徐々に広がっていく、1人暮らしの高齢者にもどんどん参加してもらいたいですね。今後は、一定期間をめぐり、参加した回数をお知らせして、競争意識を高めて、参加率をあげたいと思っています。



森 忠治さん

私は10代のころから船に乗っていたんですが、そのころちょうど船内でトランプや将棋、花札などをして遊んでいました。

この場に参加して気の合う仲間と遊んでいると、10代のころのような気持ちに戻った気がします。度島にこういう場ができてよかったです。



1_度島おんちゃんいこいの場で花札を楽しむ高齢者／2_平戸よかよか体操(戸石川地区)／3_南部地区地域を支えるサポーター研修会に参加したサポーター／4_平戸よかよか体操(高越地区)／5_猪渡谷地区の認知症高齢者宅を訪問するサポーター／6_生月町館浦浜地区で井戸端会議をする高齢者／7_猪渡谷地区サポーターの皆さん／8_生月町館浦屋敷地区で高齢者に声かけするサポーター

「笑顔」と「感謝」が溢れる

暮らすことは簡単ではありません。しかし地域の中の多くの人のサポートがあれば実現できるのです。また、より多くの地域住民が高齢者に寄り添い、サポート活動を行うことで地域全体の絆が深まります。

人は、困っているときに手伝ってもらって笑顔になり「ありがとう」と感謝の言葉が自然に出ます。また、手伝った側も相手から感謝されると、うれしくなり笑顔になります。さらに、感謝と笑顔が溢れ、助け合いの輪が大きくなれば、心も体も温かくなります。

「住み慣れた地域で自分らしく生きたい」という願い。この夢を叶えるにはここに住む我々全員の力が必要なのです。地域に住むみんながチームとなり高齢者を支える。そんな未来予想図って最高ですね。今こそ見せようではありませんか平戸の「地域力」を。

特集 地域力 完

そんな「未来予想図」のために

自 分たちの10年後、20年後を想像してみてください。「住み慣れた地域で自分らしく生き続けたい」という願い。地域で自分らしく生きる「それは当然のことでも誰かが願っていることです。」

しかし、少子高齢化の時代、多くの高齢者世帯は、子どもたちが独立し、家を離れ、夫婦だけでもしくは1人世帯となります。さらに、年を重ねるにつれ、身体的に衰え、思うように動けなくなっていく。また、近くに友人がいない人は、外に出る機会がどんどん減っていく、地域との関わり合いがなくなると孤立していきます。

そういう中で、地域が担う役割は今まで以上に重要になってきます。地域住民の一人一人の力が強く求められるのです。

高齢者が地域で自分らしく