

むらかみ

元気マガジン

Vol.17

今、認知症の方が増えています。一人暮らしの方の認知症が見逃され、命に関わる状況に立ち会った経験から、大学としてできることを考え、認知症予防のために「リハ大オレンジカフェ」をはじめました。認知症を予防するには、外出や人と交流すること、楽しみを持つことが良いとされています。

高齢者の方との交流は学生にとっても大切な学びの場です。

今後も認知症予防や認知症に関する情報交換のためご参加お待ちしております。

新潟リハビリテーション大学
作業療法専攻講師 藤本 聡心

CONTENTS

【特集】

地域で支え合う！

高齢者福祉と

障がい者福祉

2 みどりの家

3 おたすけさんぽく

高根いっぶくどころ

4 猿沢地域まちづくり協議会

5 猿沢「お喜楽会」

寺尾「ふれあいの会」

6 雑感

集いの場の

必要性と可能性

7 新潟リハビリテーション大学

認知症サポーター養成講座
リハ大オレンジカフェ

8 地域施設紹介

障害福祉サービス事業所

みどりの家

特 集

地域で支え合う！

高齢者福祉と
障がい者福祉

住み慣れた地で、自分らしくイキイキと暮らしていく。
年齢や障がいの有無に関わらず、それぞれが個性豊かに
共に生きる村上を目指して…

今、地域で支え合う福祉のカタチが求められています。
今号の特集では“福祉”分野の地域活動をご紹介します。

昨年春、神納東小学校の近くに
移転した障害福祉サービスマン事業所
「みどりの家」。まだ新築の香りが
する施設で、農業分野と福祉分野
が連携し障がいのある方の働く場
づくりをする「農福連携」の取組
を実践しています。

みどりの家で大切にしているの
は、一人ひとりの特性にあった作
業をしてもらうこと。施設の中だ
けで行える作業には限りがあるた
め、屋外での作業を作ろうと平成
21年から1反5畝の畑をスター
ト。今では1町3反の畑で野菜を
育て、販売しています。

自らの畑で作業するだけでな
く、地域の農家さんのところへ出
向き、手間のかかる作業の請け負
いも実施。大規模な米農家の苗箱
洗いや、枝豆畑の草取り、籾殻の
袋詰めなど、作業の内容は単純な
がら根気が必要。丁寧な仕事ぶり
で「キレイで早い！」と農家さん
からも大好評。高齢化が進む農業
分野での大事な戦力となってい
ることに加え、仕事ぶりを見て近
くの畑の人が声をかけてくれたり、
他の農家さんから新しい仕事の依
頼が来るなど、障がいへの理解が



福祉の力で農業活性化を目指す！

農福連携

みどりの家

深まるきつかけにもなっていま
す。

また「みどりの家」では新潟県
農作業受託サポーター制度の、下
越地区新規分野コーディネーター
を受託しています。地域内で農家
と障害福祉サービスマン施設をつなぐ
役割を担っており、村上市内で6
名の農業関係サポーターと2つの
福祉施設が「農福連携」を行って
います。今後、この取組が地域全
体に広がることが期待されていま
す。



苗箱洗い1万枚のご依頼。根のひげひとつ残らずキレイにします！



生活支援
配食サービス

困り事は気軽に相談を！
おたすけやとぼく



家庭の味にこだわったお弁当

高齢化率約47%、海から山まで48の集落がある山北地区の安心と食を支える活動が「おたすけやとぼく」にあります。

介護保険の隙間を埋める「生活支援」サービスと、栄養バランスの取れた食を提供する「配食」サービス。どちらも団体設立当初から10年以上継続されている取組です。

「生活支援」サービスでは、掃除、買い物やゴミ出し、通院の介助など、暮らしの中のこととして困り事を有償でお手伝い。利用料金は1時間80円（屋外の作業は95円）で、1回だけでも利用することができます。薬の購入や、家の前の草取りなど、少し誰かの手を借り

たいときにちょうど良いサービスです。有償だからこそ「ちよつと話し相手になって」というお願い事もしやすい仕組み。ご本人からだけでなく、ご家族からの依頼も多くなっています。

「配食」サービスは、週に2回。山北地区全域にいる利用者さんの元へお弁当を届けます。お弁当の本身は「お嫁さんが作る普段のご馳走」。特別なものはあえて出さず、家庭料理100%。栄養バランスや飲み込みやすさ、箸での掴みやすさまで考えられた気遣いが詰まったお弁当です。「いつもの人」がお弁当を配達することで利用者さんの見守りも行っています。ケガをしている人を見つけたり、認知症の進行に気付いたりすることもあるとか。顔馴染みの人が届けてくれる家庭の味は、利用される方にほっとできる食卓を提供しています。

利用される方の「美味しい」や「ありがとう」という声がスタッフのやりがい。自分ではどうしようもないときは当然ながら、ちよつと困ったときも我慢せず、地域のあたたかい手を頼ってみてください。



子ども・若者も楽しみながら福祉分野で活躍！
高根くらぶのバニタム

平成28年度から朝日地区高根集落で（一社）高根コミュニティラボわあらが開催している集いの場「高根いつぶくどころ」。子どもからお年寄りまで誰でも気軽に参加できる場として、毎週土曜日の午前中に開催しています。

築90年の空き家をリノベーションした会場には平均10名ほどの参加者が集まり、歌や体操、物づくり、お茶飲みなどを楽しみます。20〜60代のスタッフが2名ずつシフト制で運営を行います。決められたプログラムはなく、自由な場のため、参加者が得意料理を持参したり、いつぶくどころの替え歌体操を作ったりと、一緒に場を作り上げています。

参加対象を制限してないため、地域外のお客様や近所の子どもたちが参加してくれることも。子どもたちのアイデアで参加者の方に肩もみをしてくれたり、盆踊りを習ったり、一緒に本気のかかるた取りをするなど、子どもたちと高齢者の方が世代を超えて笑顔になれる



子どもも自分にできることを考えて挑戦！



若者サンタが笑顔を届けます

る空間が生まれています。

また、若者が企画したハロウィンイベントでは仮装した子どもたちが高齢者の方のお宅を訪問。クリスマスには若者がサンタクロースに扮してプレゼントを届けに行くなど、イベント開催に合わせて高齢者の方の家を訪れ、見守りを実施しています。

高齢者の方は子どもたちや若者に知恵や伝統を伝え、子どもたちや若者も楽しみながら、福祉に関わる。それぞれが活躍しながら世代を超えて地域を支える取組が生まれています。

猿沢地域「地域の茶の間」に注目！ まちづくり協議会 × 各集落の連携

地域の人が集い、語らい、ともに時間を過ごす「地域の茶の間」。住み慣れた地域で安心して暮らせるように、地域の皆で助け合い、支え合うための場です。地域の方が歩いて行ける距離で集える場をつくろうと、市内各所で「地域の茶の間」が開設されています。

猿沢地域まちづくり協議会では、そうした各集落の活動を支えるため、それぞれの茶の間と連携して人材育成や情報交換の機会づくりに取り組んでいます。

活動のはじまりは平成 25 年。その頃は猿沢地域にまだわずかしかなかった地域の茶の間をもっと増やしていこうと、村上市社会福祉協議会が開催する勉強会への参加を各集落に呼びかけました。地域の茶の間とは何か、どのように開催するのか、開設までのスケジュールなど、具体的な事例とともに学んだ地域の方。その研修の成果があり、現在は7集落で「地域の茶の間」が開設されました。

「地域の茶の間」といっても、そのやり方は様々。地域の方の状況や、スタッフの方の想いが活かされた色々な形があ



ります。そんな「地域の茶の間」を運営するスタッフ“世話人”の方達が情報交換できる機会をつくろうと、年に2回程度「地域の茶の間世話人情報交換会」が開催されています。運営で工夫されているところを伝え合ったり、他の茶の間の頑張りを耳にすることで、世話人の方々の意欲がさらに高まります。また外部講師を呼んで研修会が行われることもあり、刺激を受ける機会になっています。

猿沢地域の「地域の茶の間」をつなぐまちづくり協議会の活動は、猿沢地域の福祉を支えています。

地域の茶の間は、とても良い取組です！

まず、コミュニケーションの場になります。家にいても人と関わる事が少ないため、お茶飲みに出かけてしゃべることはとても大切です。家を出て会場に行くだけでも体を動かす運動になります。また、みんなまで体を動かす機会を作ることができません。

今年度、猿沢小学校の校歌に合わせた振り付けを考え、「猿沢さわやか体操」という健康体操を作りました。昨年の敬老会でお披露目したばかりですが、これから各集落の茶の間で実施していただきたいと思っています。

今後は、今の年代の人が楽しめるものを取り入れ、「地域まるごと体力づくり」を目指したいです。高齢者の方だけでなく若いうちから楽しく体を動かして、細く長く続けられる活動をしていきたいと思っています。

猿沢地域まちづくり協議会 連携福祉部 部長



うのどろ元気まつりで「猿沢さわやか体操」



一人ひとりが主役になる地域の茶の間！

猿沢お喜楽会



- ・世話人が想いをもってポジティブに取り組み
- ・常に新鮮味を取り入れながら楽しむ



会長 宮入 充子さん

猿沢の地域の茶の間「お喜楽会」がはじまったのは平成26年。茶の間立ち上げ支援のための勉強会が行われた翌年から手探り状態でスタートし、早5年が経とうとしています。

他の地域で行われている「地域の茶の間」の取組を知り、他人事ではないという想いをもっていた会長の宮入さん。猿沢でも婦人部がなくなったことでつながりが薄くなり、一人暮らしの世帯も増えていきました。そこで、自分に何かできることはないかと茶の間の勉強会に参加。それがきっかけで、今では60代〜70代の世話人10名が2か月に1度、第4土曜日の午前中に「お喜楽会」を開催しています。平均20名ほどが参加し、歌を2曲歌って体操、ゲーム、教室などを行います。モットーにしているのは集落の宝物である人財を発掘すること！仕事や趣味などを活かして地域の人に講師をお願いし、『みんなが主役』になれる機会を作っています。

スタッフ含めみんなが主役！



まちづくり協議会が開催する世話人情報交換会では、自分たちの活動を発表することで集落の特徴が見え、自信にもつながっています。また、他の取組を聞き、自分たちに足りない、取り入れられる要素はないかを考える機会になっているとか。世話人自身も楽しんでいることで、自分を出し切れる場になることで、年齢を重ねても元気でいられる最高の介護予防になっています。



寺尾住民全員対象！多世代の笑い声が響く場

寺尾ふれあいの会



- ・案外れさせず、小さなことかまやかにおおむし
- ・高齢者、子どもたちと一緒に元気になろう

戸数24軒、人口95人の寺尾集落で平成26年からはじまった地域の茶の間「寺尾ふれあいの会」。

特徴は寺尾の全住民が対象であること、スタッフに区長や公民館長など男性陣が入っていること。スタッフは40代〜70代までの有志計10名。男女比が半々というバランスの良いメンバー。年に2回の懇親会でスタッフ間の交流も深めながら、各回ごとに担当を決め、しっかりとした体制で活動が行われています。年4回開催のうち、2回はPTAと共催し、子どもたちと一緒に活動。伝統行事を伝えながら子どもたちと遊び、高齢者の笑顔を作っていきたいと計画されています。

1月末に行われた活動では、子どもからお年寄りまでが一緒になって「団子の木飾り」。参加者は寺尾全人口の4分の1にあたる26名。おばあさんが作ったお団子を、おじいさんたちのサポートで親子が飾り付けます。その後のビンゴゲームとジャンケン大会は大人も子どもも真剣勝負！歓声や



笑い声が会場に響き渡りました。

参加している子どもたちは、「皆で遊んだ方が面白いし、ここにいるおじいちゃんたちは皆分かるよ」と

と自慢げに話します。親御さんも子どもが少ない中、世代を超えた交流があることを喜んでおられる様子。

元気の源は子どもたち。「歓楽郷」と呼ばれる寺尾は、子どもたちへの想いが詰まった皆の笑顔で創られています。



代表 佐藤 栄さん

集いの場の必要性と可能性

都岐沙羅パートナーズセンター 佐藤 香

平成26年から開催している「おしゃべりCafe」は現在4年目。間もなく40回目を迎えます。村上の若い人が自由に立ち寄り、自由な時間を過ごせる「コミュニティスペース」として多くの若者に活用されています。おしゃべりCafeでは、それぞれが自由に時間を過ごしながら会話をすることで、想いを聞いてもらったり、共有したり、共感したり、新しいネットワークが生まれたりと、ただの居場所で終わらないような仕掛けをしています。今では参加から企画運営へ、主体的にイベントなどへの企画運営に携わる若者がどんどん増えていきます。

そんな中、おしゃべりCafeを「居場所」や「心のよりどころ」としている若者が回を重ねるごとに多くなっている事に気がつきました。話を聞くと、おしゃべりCafeのようになら自由に行けて、色々な人と話ができるコミュニティスペースが他にもほほえないとの事。月に1回〜数ヶ月に1回開催のおしゃべりCafeを毎回心待ちにしているそうです。

気軽に、外との関わりや繋がりが持てるおしゃべりCafeは今まではなかった新鮮な場になっているのかもしれませんが、様々な困難や事情を抱えている人が、いきいきと自

分らしく過ごせる場が、地域にもつと必要なのだと思います。おしゃべりCafeという自由な空間ではあるけれど、そこへ入る事でも実はものすごく勇気がいるのです。これは地域全体として、とても大きな課題が見えたような気がします。

一方、様々な困難や事情を抱えていても、おしゃべりCafeに来て特技を披露したり、隠れた才能を発揮する事も多いのです。今までそういった場がなかっただけで、場があればそれぞれの可能性を発揮でき、今まで知らなかった自分自身を発見し、その事に自信を付けて、それが明日からの第一歩に繋がる事もあるのです。今までダメ、できないと決めつけていた人たちが一番驚いているかもしれませんが、可能性は無限大なのです。そういう場面を何度も見てきました。

その可能性を引き出す場がもつとあれば、いきいきと自分らしく過ごせる人も増えるはず。それは若者に限らず、老若男女、皆に当てはまります。そのため、今後どんな働きかけができるのか、自分たちだけではなく地域を巻き込みながら模索していきたいです。

認知症予防を目指して大学と地域がつながる！ 新潟リハビリテーション大学 × 高齢者



ふじもと さとし
藤本 聡さん

新潟リハビリテーション大学 作業療法学専攻 講師

東京都武蔵野市出身

福島県立医科大学大学院 修士課程修了。

作業療法士となり介護老人保健施設や病院で勤務。養護老人ホームでの介護予防事業や認知症初期集中支援チームとして活動後、平成28年より新潟リハビリテーション大学で講師として勤務している。

◆活動のはじまり

「認知症」とは、脳の細胞の働きが悪くなったために様々な障害が起こり、生活する上で支障が出ている状態のこと。65歳以上の約10%が認知症と言われています。

藤本先生が認知症の方のサポートに力を入れるようになったきっかけは作業療法士として精神科病院の認知症初期集中支援チームで働いていたときのこと。一人暮らしの方が認知症を患い、タバコが原因の出火で自宅が全焼、行き先がなく軒先で食事も入浴もできない状態のまま暮らしているところを発見し、医療機関につないで保護された経験から、認知症に関わる活動の大切さを感じ、大学にしながら行うことができる認知症の方のサポートに力を入れておられます。

◆認知症サポーター養成講座

認知症サポーター養成講座とは、認知症に対する正しい知識と理解を持ち、地域で認知症の人やその家族に対してのサポートを増やす「認知症サポーター」を増やす



寸劇を用いて認知症を分かりやすく伝えてくれる

ための講座です。村上市内で働く作業療法士の会「新潟県作業療法士会村上支部」のメンバーとともに開催しています。

認知症を抱えると本人も家族も大変な状況になるため、近くで暮らす地域の人も認知症を理解し、地域の皆で支えていく必要があります。この講座を通して認知症サポーターが多く誕生し、それぞれの地域で活躍しています。

◆認知症カフェ

認知症カフェは、外へ出る機会が減り、家に閉じこもってしまったり、人と話す機会がなくなることを予防するための活動です。大学の中で地域の方に楽しんでもら

う場を作ろうと「リハ大オレンジカフェ」という名前で月に1回開催しています。内容は工作やクイズ、ゲームなど。毎回20名ほどの方が参加し、ボランティアの方や学生との交流を楽しんでいます。学生たちにとっても認知症予防を学ぶ機会になっています。リハ大オレンジカフェに参加することは、楽しみながら認知症を予防することに加えて、今後活躍する学生を育てるにも貢献しています。

カフェを開催する中で、地域の方がこの『つながり』を必要としていると強く感じているという藤本先生。地域の中で支え合いの『つながり』をつくるために、こうした場を継続していきたいと、熱い想いを語ってくださいました。



地域の高齢者の方と学生が一緒に楽しむ！

地域施設紹介



社会福祉法人 村上岩船福祉会 障害福祉サービス事業所

みどりの家

住 所： 村上市上助淵 1900 番地 1
T E L： 0254-62-7127
E - M A I L： jimumu.midori@murakamiiwafune.or.jp
施 設 長： 佐藤 三三

- 活動分野…障がい福祉
- 活動地域…村上市全域

「住み慣れた地域で、一人ひとりが働く喜びを実感できるような就労機会を提供すると共に、一般就労へ向けた支援を行う」場、みどりの家。社会福祉法人村上岩船福祉会の運営する施設で、一般企業への就職が難しいながらも、障がいのある方が地域の中でイキイキと活躍できる機会をつくっています。

みどりの家は神林地区上助淵と、朝日地区鵜渡路「みどりの家朝日」の2施設があります。利用者は合わせて61名。年齢層は幅広く10代〜60代まで、知的障がいのある方に加え精神障がい、身体障がいの方が活動しています。

みどりの家朝日では主にクリーニングサービスを提供。地域内の特別養護老人ホームで使用されているシーツなどのクリーニング作業を行うことで、安定した収入源となっています。

上助淵の施設では、畑や椎茸栽培などの農業分野に加え、老人ホームのリネン交換、ギフト用の箱折り、縫製工場のお手伝い、精米作業、除草作業等、多岐に渡る作業を行っています。

農業分野とつながるきっかけで



もある精米作業が始まったのは10年前。地域の方が入所している老人ホームで地域のお米を食べてほしいという思いから、地域の農家さんから仕入れた玄米をみどりの家で精米し、各施設に配達する作業を行っています。

長らく困っていた冬場の仕事も地域の方の提案で原木椎茸栽培がスタートし、多いときは六千本もの原木を管理しています。

クリーニング・畑作・椎茸栽培のどれも共通しているのは地域のプロの方が指導を行い、事業の質と量を向上させてきたということです。地域とのつながりが障がいのある方を支え、そして障がいのある方も地域の一員として力を発揮しています。

市内のスーパーや直売所で「みどりの家」で生産された商品が販売されていますので、是非手に取ってみてください。

編集後記

福祉は、福祉を専門にお仕事されている方が関わる分野だと思いがちですが、今、福祉は地域づくりの大きな要素となっています。村上にも様々な福祉の取組があること、そして私たち一人ひとり誰もが関われる活動であることをお伝えしたいと今号の特集を組みました。

実は、当初予定していた特集タイトルは「地域で支える！高齢者福祉と障がい者福祉」。しかし、取材を進めるうちに高齢者の方や障がいのある方を、地域の皆で支えるという考えは間違っていたことに気付かされました。地域の茶の間で高齢者の方が大いに活躍されていたり、障がいのある方が地域の農業を支えているたり、「支える」「支えられる」という関係性ではなく、福祉の取組の中でお互いを「支え合う」つながりが出来ていたのです。

「世代の違いや障がいの有無に関わらず地域の皆で支え合う」きれいなことのように思えるこの言葉が村上です。すでに実現していることを心から嬉しく思います！

〈発行元情報〉

発行日 平成30年3月1日(年2回発行)
取材・編集 特定非営利活動法人

都岐沙羅ハートナースセンター

発行責任 村上市自治振興課

連絡先 0254(53)2111

内線331

