

# この住み慣れた地域で、

## 暮らし続けたい

〜地域で取り組む介護予防〜



住み慣れた地域でいつまでも安心して暮らし続けるためには、介護保険サービスや福祉サービスだけで皆さんを支えることはできません。

そのため、団塊の世代が75歳を迎える平成37年度までに、地域包括ケアシステムとして「住まい」「医療」「介護」「介護予防」「生活支援」が切れ目なく提供される体制を自治体ごとに作ることが求められています。

中でも「介護予防」「生活支援」は、市民の皆さんの主体的な参加、協力が欠かせません。今回は、町内・集落の集会所などを拠点とし、週1回程度の介護予防事業や、地域の茶の間として体操やレクリエーション活動などをを行っている2つの地域を紹介します。



高根のびんやん

「みんなかわりなかつたか〜？」  
「今日は何する〜？」シルバーカーを押したり、杖をついたりして、高齢者が集まって来ました。ここは高根集落「いっぶくごころ」です。集落にある空き家を住民の手で改修し、平成28年6月から週1回、「集いの場」としてオープンしました。

きっかけは、それまで地域の茶の間を月1回開催していた方の思いからでした。「子どもから高齢者まで、集落のみんなが集える場が欲しい。そこでつながりを作りたい」。その思いを若い世代が後押しして、形に

してきました。

初めは平日の日中に行っていました。子どもたちが参加できるよう、学校が休みの土曜日に変更しました。

最近では、小学生はもちろんですが、乳幼児とその保護者も参加し、交流することもあります。ある日は子どもたちが「肩たたき券」を作り、参加している高齢者に配りました。「ただいて欲しい時に手を挙げて知らせてください。たたきに行きますよ」と声をかけられた高齢者はうれしそうに「お願いします」と手を挙げます。「上手だね」「あー、とっても気持ちいい」となどの言葉が聞かれ、子どもたち



もうれしそうです。

またある日は、参加者とスタッフが一モニカやクラリネット、ソプラノリコーダーで「ふるさと」を演奏。それに合わせてみんなで習った手話をしながら合唱します。

月に1回はみんなで昼食会も行います。「わーけしよは、バーベキューするんが、おらしたことねー」と言う参加者の声により、七輪でバーベキューを行いました。

この集いの場をこれからも継続するために、工夫しながら活動に取り組んでいます。

### 塩谷の茶の間

「今、塩谷に必要なのは、地域の茶の間だ」という総区長の声かけで取り組みが始まりました。

総区長は、まちづくり協議会やかみはやし互近所ささえる隊の取り組みの中で、高齢者から「俺たちにもまだできることがある」という言葉を聞いたことで、「世話



してもらおうのが当たり前と言われる年代と想っていたのでとても意外だった。それなら、力を貸してもらい、まずは地域住民が集える場を作ってみようと思った」と話してくれました。

お茶の間は、塩谷の3つの集会所を会場として、それぞれを第1・2・3水曜日に順番に回ります。また、第4・5水曜日は買い物支援を続けている「めでたや」で行っています。

世話は総区長と3人の民生委員、そして近所の協力者。



参加者ができることは本人にしよううので、世話役とは言っても負担なくやれているそうです。

コーヒーやお茶を入れるのが上手な人は「お茶の間喫茶店のマスター」と呼ばれ、インスタントコーヒーをおいしく入れてくれます。これまで別の日に行っていた将棋や健康マージャン同好会も、お茶の間に合わせて行うことになり、男性の参加者も増えているそうです。

### 支え合いを各地域に展開

今回、紹介した高根や塩谷のような地域住民が自主的に行う高齢者の支え合いづくりや、「お互いさま」の助け合いの仕組みづくりなどさまざまな活動を、市内各地域に展開していく予定です。

あなたの地域でも取り組んでみませんか



高齢者支援室員

● 問い合わせ 介護高齢課高齢者支援室

53・2111 (内線3432)