

サポーターも

「お寄りませ」で介護予防

3月に始まった「お寄りませ」も半年が過ぎました。月2回（第2・第4水曜日の午前10時から）調川老人憩の家で開催され、口コミや家庭訪問で声掛けした独居高齢者の参加が少しずつ増えています。

「お寄りませ」に集まることで、高齢者の孤立化を防ぐとともに、人と人とのつながりができ、支えあいの輪が広がっていくように活動を継続し、さらには参加者の健康維持と生きがいにつながるような講座（介護予防・創作活動など）を実施していく予定です。そして、60代・70代のサポーターたちにとっても、「お寄りませ」の活動が介護予防につながっています。

ムーンリバーの山口さんは「10年後は、今サポーターとして活動している私たちも支えられる側になります。この活動は、自分たちの住む地域で人と人が支えあうことができます。自分たちにできることを、無理せず続けていきたい。そして、次の世代に引き継いでいきたい」と話しました。



いつまでも元気で暮らせるように

— 介護予防の大切さ —

心身の老化を避けることはできませんが、予防によって遅らせることができます。

市では週1回2時間程度、支援や介護が必要となる恐れが高い人たちを対象に、心身の老化予防のための介護予防教室を実施しています。

- ① 転ばない生活を心掛けるために
- ② バランスの良い食事をするために
- ③ お口の健康を保つために
- ④ 閉じこもらずに外に出掛けるために
- ⑤ 物忘れやうつを予防するために

5つのテーマのもとに、参加者の皆さんとともに、体操や調理実習に取り組んでいます。



自分自身が主人公になって介護予防

— 支えあう地域の力 —

市では「高齢者が人とのつながりを保ち、自ら参加し活動できる場づくり」「住み慣れた地域で自立して生活するための住民の支えあいによる生活支援」を目標としています。

「お寄りませ」は、地域と行政、民間の事業者（移動販売車、送迎車の貸し出し）が協働で支えあう場を作っており、これはとても珍しい事例です。

調川に「交流の場」がほしいという思いから「お寄りませ」が始まりました。地域診断やサポーター養成講座など、行政がきっかけを作った部分はあつたとしても、地域の人たちの思いがなければこの活動は始まりませんでした。

また、商店のない調川に移動販売という「買い物支援」ができたのも住民の声があつたからこそです。

「お寄りませ」サポーターたちは、人助けをしながら、同時に自分自身が楽しんで活動しています。そして、サポーターが一生懸命に頑張っている姿を見て、それを支えようと協力する人



▲市地域包括支援センターの荒木典子さん（左）と藤原晴美さん（右）
高齢者の皆さんが生き生きと生活できるように、悩みごと相談やその解決に向けた支援を行っています。

が増えていきます。こうした相乗効果で支えあう人の輪が広がっています。

調川の「お寄りませ」の話を聞きつけ、市内のほかの地区からも視察に来ています。地域住民が主体となった支えあいが、調川だけでなくほかの地区にも広がっています。

市内ではすでに「お寄りませ」以前から、志佐町では高齢者の集いの場である「めだかのがっこう」、福島町では土日に見守りを兼ねた配食サービスをしている「優愛の会」（永田俊子代表）が活動しています。

人は何かに参加することで人となり、生きがいを感じます。自分自身が主人公になることで元気になります。人とつながり、楽しみを持つことが最大の介護予防となります。他人に自分の健康を守ってもらおうことはできません。そして、人からさせられることでは長続きしません。

高齢化が進んでいる松浦市では、人口の約3分の1は65歳以上です。この年代の人たちが生き生きと生活できるまちななれば、これからの松浦市が元気なまちになります。まだまだ気づいていない、潜在している地域の力があるはず。一番求められているのは、困っている人に直接何かをあげるということではなく、困っている人を支えようとする地域の力を応援することです。それが地域を支えている人の介護予防にもつながります。

問合せ先 健康ほけん課介護保険係
（地域包括支援センター） ☎内線176

「敬老の日」に寄せて

敬老の日を迎えるにあたり、松浦市民を代表して、皆様のご長寿を心からお慶び申し上げます。

皆様は、激動の時代に子ども、家庭、社会のために、数多くの困難を乗り越えてこられました。

今日、松浦市がこのように発展してまいりましたのも、皆様お一人おひとりが努力してこられた日々の賜でございます。そのご努力に対し、心から敬意を表しますとともに、深く感謝を申し上げます。

現在、松浦市には、七十歳以上の方が約六千人おいでになります。長い人生の中で培ってこられた豊富な経験と英知をお持ちの皆様の方と若い世代の力を結集することで、今後の松浦市の未来を切り開いていきたいと考えております。

松浦市では皆様に様々な場でご活躍していただきますよう「わくわく・お出かけ支援事業」などを実施しております。

今後も皆様が、住み慣れた地域で安心して生活をし、健康づくりや生きがいづくりに取り組んでいただけるよう、一層の努力を重ねてまいります。

どうか皆様におかれましては、いつまでもご壮健で、松浦市の発展にお力添えを賜りますようお願い申し上げます。お祝いのことばといたします。



平成26年9月

松浦市長 友広 郁洋

わたしたちの郷土

— 101 巻 —

中世の松浦(67) 鷹島海底遺跡

教育委員会では、国史跡指定を受けた「鷹島神崎遺跡」を市内の小学生に知ってもらい、郷土を愛する心を育成するために、8月8日に鷹島歴史民俗資料館・埋蔵文化財センターの体験学習会を開催しました。当日は福島小学校の4年生から6年生の21人の参加がありました。鷹島神崎遺跡の重要性と蒙古襲来と鷹島との関連について学習しました。資料館のほかにも鷹島神崎遺跡・モンゴル村・鷹島肥前大橋も見学しました。児童の中には、「鷹島にはこんなに多くの人が亡くなられた戦いがあったとは思いませんでした。いろいろ知れてよかったです」・「元寇は教科書で少し知っていたけど、話を聞いて理解ができました」などの感想がありました。

また、8月5日と8月12日、鷹島小学校の5・6年生を対象に海底遺跡から出土した遺物について学習する夏休み保存処理入門講座を鷹島埋蔵文化財センターで開催しました。当日は4名の参加があり、木製品や鉄製品の保存処理を通して、遺跡から見付かった遺物を未来に伝え残すための大切な保存処理であることを理解してくれました。「保存処理って意外と面白いなあと思った。来年も参加します。」との感想がありました。

これらの体験学習会や入門講座は、来年度以降も市内の児童・生徒を対象として、実施していくこととしております。



▲ 保存処理入門講座の様子



▲ 体験学習会の様子