

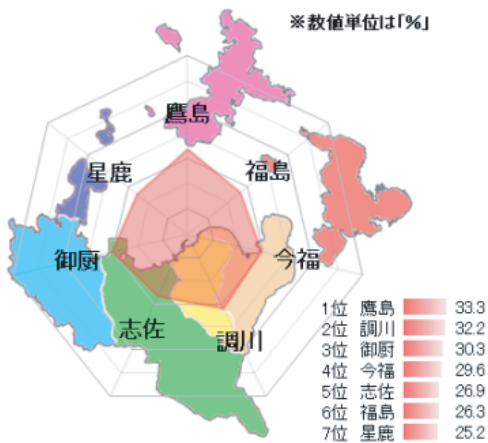
いつでもここに「お寄りませ」

— 介護予防、支えあう地域の力 —



【写真】「つきの川ほっとステーションお寄りませ」のいきいきサロンで楽しむ参加者たち

運動器の低下がみられる者の割合



国は、団塊の世代が75歳以上となる2025年を目途に、地域包括ケアシステムの構築を目指しています。これは、重度な要介護状態となっても住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるよう、住まい、医療、介護、予防、生活支援の一体的な提供を図るものです。

松浦市でも高齢化が進み、介護予防や生きがい対策、孤独死の予防が重要な課題となっています。

そこで、地域包括支援センターでは、住民が住み慣れた地域で自立した生活ができるように、介護予防・日常生活支援総合事業の取り組みを行う準備を進めています。

平成25年度には、松浦市の高齢者を取り巻く背景や健康とくらしの実態を明らかにするため、地域診断を実施しました。

地域診断で気づいた 『自分が住むまちの将来』

地域診断では、介護保険情報、人口動態、健康とくらしの調査結果など、高齢者の実態についての情報を収集し、分析しました。この分析から、市内の地区ごとに高齢者の健康とくらしの傾向が見えてきました。その中で、調川地区が将来的に最も課題が多いことが分かり、重点地区としての取り組みを開始することになりました。

この診断によって明らかになった地域の実態や課題を住民と共有するため、市内7地区（星鹿・御厨・志佐・調川・今福・福島・鷹島）で、地域診断報告会および意見交換会を開催しました。

この会には各地区の自治会、民生・児童委員、食生活改善推進員、居宅介護支援事業者、高齢者学級参加住民が参加しました。



～ 10年後、調川町がこんな町になっていたらいいな ～

- ・人と人のふれあいを大事にして、お互いに助け合える町
- ・道を歩けば誰かとおしゃべりができる町
- ・グループ活動が盛んな町
- ・高齢者同士でのスポーツなどの活動を楽しんでほしい
- ・人のことにも目がいくような町

- ・高齢者が買い物のできる町
- ・公民館が平屋で、障害者が参加しやすい町

- ・町内で日常生活がまかなえる町
- ・買い物に困らない町
- ・日用品の買える店がほしい

- ・健康でありたい
- ・健康で長生きしたい
- ・少しでも自分のことは自分でできるような生活をしてほしい

- ・子ども、若者、人口が増えればよい
- ・商店、会社の誘致
- ・農地を整備し、農業が盛んな町
- ・活気ある町

- ・自然を残し、空気のいい町
- ・バスを土日だけでなく

重点地区の調川地区の説明会では、「現状を知ることができた」「地区の活性化につながることに協力したい」との声が聞かれました。

また、「10年後の調川町がこんな町になっていたらいいな」をテーマに意見交換が行われ、住民が求めているものが「買い物支援」「移動支援」「話し相手」「交流の場」「その他の家事支援」「障害や病気の予防」であることが分かりました。

この会に参加した人たちは、住民自身が自分たちのこととして、まちの将来を考えなければいけないという意識に変わりました。

介護予防・地域支えあい
サポーター養成講座

平成25年度に「介護予防・地域支えあいサポーター養成講座」(全5回)が開講されました。参加者は、地域のリーダーとして必要な介護予防に関する知識と相談援助技術を学習。高齢者でも手軽に栄養が取れる調理の実習などを行い、介護予防や地域住民による支えあいの大切さを学びました。

参加者は、重点地区の住民が半数を占めていました。



▲「介護予防・地域支えあいサポーター養成講座」を受講した人がもらえるバッジ。クローバーの青は松浦の海、緑は松浦の緑、ピンクは支えあいの心、白は松浦の人(M)をイメージしたデザイン。

「お寄りませ」の立ち上げ
— いま自分たちができることを —

調川地区の養成講座を受講したサポーターたちは、早速、何か自分たちができることがないだろうかと考え、普段孤食である高齢者がみんなと一緒に食事を楽しめるような集いの場の立ち上げに向けて動き始めます。

2月6日、自治会長、民生委員長、地区社会福祉協議会会長、介護予防サポーターが調川老人憩の家に集まり、今後の取り組みについて話し合いが行われました。

この話し合いにより、ボランティア登録を募ること、集いの場、移動販売などに取り組む方向で意見が一致しました。

2月8日、調川自治会長会議が開催され、サポーターたちは自分たちがやりたいと考えている活動内容を説明し、ボランティアの推進や集いの場の確保についての協力をお願いしました。この会議では、現状として、各地区によってニーズや意欲が異なることが明らかになり、集いの場への送迎は困難であることなど多くの意見が出されましたが、「できる人が、できることから始める」ということで同意を得ました。

このようにして、多くの人の理解と協力を得て始まったのが、「つぎの川ほととステーションお寄りませ」です。

動き始めた「お寄りませ」

サポーターたちは開催前に、まず、集いの場となる調川老人憩の家の大掃除から始めました。脚や腰が痛い人でも座れるように牛乳パックでいすを手作りしたり、庭やプランターに花を植えるなど、高齢者の皆さんを迎える準備をしました。

食事についても、家のように楽しんでほしいと、茶碗や皿などの食器はすべてサポーターたちが持ち寄りました。こうして3月12日に、第1回目の「お寄りませ」開催の日を迎えました。

この日参加した高齢者たちからは「楽しかった」「ぜひ、続けてほしい」との声が上がり、サポーターたち自身も楽しく活動できたことから、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することになりました。

