

特集

輪・和・話
知恵の 人の マチの

「若い」と向き合う

パート
part 2



高齢者がいきいきとした生活を送るために何が必要なのか。
私たちの住んでいる「地域」にそのヒントがありました。

いきいきと暮らすために

『可能な限り、住み慣れた地域で暮らしたい』、『安心して暮らしたい』

長年住み続けた地元にあ着を持ち、たくさんの思い出を持つ高齢者にとっては、特にその思いは強いのかもしれません。

高齢者が地域でいきいきと暮らしていくためには、「暮らしやすさ」を考えていく必要があります。そのためには、高齢者が自分自身で行うべきこと、地域や行政が行うべき役割があり、それぞれが上手く連携していく必要があります。人はひとりでは生きていくことはできません。誰かの支えを受けながら、日々の生活を送っています。

「暮らしやすさ」とは、住んでいる地域に自分を知っている人、気にかけてくれる人がいることが必要です。



暮らしやすさを実現するための

4つの「助」

自 助

- 各々の立場や状況で、自分に何ができるのかを考え、実践する
- 地域社会の一員として役割を果たす

共 助・互 助

- 地域社会における支え合い・助け合い
- 隣近所や友人・知人による支え合い
- 地域ボランティア、社会福祉法人などによる支え

公 助

- 行政による支援
- 公的な制度としての福祉サービス等を提供
- 自助・共助・互助でも生活を守りきれない場合、最後の守りとして

孤立から守る取り組み

歳を重ね体が思うように動けなくなり、外出する機会も減少しがちになる高齢者は、孤立する可能性が高いと言われています。近年、地域ボランティアが中心となり、高齢者を孤立から守ろうと様々な活動が行われており、その活動の1つをご紹介します。

ふれあいの場を提供

「なごやかサロン」の取り組み（末広町）

当別町社会福祉協議会の「ふれあい・いきいきサロン事業」の助成を受けながら、末広町内会のボランティア有志が、毎月、地域に住んでいる一人暮らしの高齢者を招待して、末広会館にて昼食会「なごやかサロン」を開催しています。

参加者多くは80歳以上の一人暮らしの高齢者です。自宅では会話も無く、ひとり孤独に食事をしている参加者にとってたくさんの仲間とふれあい、会話を楽しめる唯一の機会とあって、とても楽しそうです。参加者の方が育てた野菜や料理をみんなに振舞おうと持参してくれる方もいます。出来る範囲で無理をしない事が続けて行く秘訣かもしれません。

※毎回、参加者より200円程の会費を集めています。

ボランティア代表
五十嵐 広子さん



会食中は会話も弾み、普段よりも食欲が増す方もいるそうです。

高齢者の閉じこもりを予防するために、町内の有志と北海道医療大学・社会福祉協議会・行政が一体となり、ゆとろと西当別コミセンで集いを行っています。その活動の内容について紹介します。

ゆうゆうかい 友遊会の取り組み

開催場所：ゆとろ 参加者：38人



代表 細川 馨さん

口決して無理をしない

平成13年に当別地区の外出の機会が少ない方を対象に、楽しみを持ちいきいきと過ごせるような取り組みを行おうと、地域ボランティアが集まり「友遊会」の活動を始め、現在19名が参加しています。

毎月1回、室内での体を使ったゲームやお菓子作り、夏祭りなどのプログラムを作成して、参加者が楽しめるよう事前に打合せしています。また、スタッフ自らが直接、案内文を手渡しすることで本人とも触れ合えますし、安否確認も行うことができます。

「また次回も参加したい。」と参加者に喜んでいただけることがこの活動をしていて嬉しいですね。私達ボランティアも決して無理することなく、互いに知恵を出し合い、協力することでこの活動を継続することができます。孤立した高齢者を1人でも少なくするため、この会を支えてくれる仲間が増えてくれることを願います。

かすみ草の会の取り組み

開催場所：西当別コミセン 参加者：30人



代表 大畑 富雄さん

口スタッフ・参加者の全員が平等

平成11年より太美地区やその周辺にお住まいの方を対象にボランティア25名程で活動しています。私達ボランティアが心がけていることは、参加者全員が主役であり、お客さんであることです。即ち、全員が平等の立場になることで、不公平感もありせんし、参加者と共に楽しみ・喜びを共有することができるんですよ。そこが一番大切だと考えています。

また、外出する機会の少ない高齢者は1人で食事をとることも多く、特に単身の場合は会話をする相手もないため、この集いでの昼食を楽しみにされている方が多いです。人と接して会話を楽しむことが何よりも嬉しい。自分が同じ立場になったとき、きっと同じ気持ちになるんだろうと思います。もしかすると将来、自分が参加する立場になるかもしれません。そんな時に支えてくれるのはボランティアの皆さんであり、だからこそ、いま自分が出来ることをやっています。

活動の様子

毎月、工夫を凝らしたプログラムが用意され、体を動かすなど、健康にも配慮されています。



ボランティア、参加者共に楽しいひとときを過ごしています。

同じ人として向き合う

「老い」は心身の衰えにも関係しています。また、誰もがかかる可能性がある「認知症」は色々な原因で脳の細胞が死んでしまったりして、脳の司令塔の働きに不都合が生じ、さまざまな障がいが起こり、生活するうえで支障が生じている状態で、家族や周囲のサポートが必要となります。

母親が認知症に…

平成13年に私の母親が認知症となりました。その当時は、何も知識が無く、ほとんど何も対応することが出来ないまま母は他界しました。同時に、民生委員としても認知症に関する相談も受けたこともあり、もっと知識を深めようと町の認知症サポーター養成講座を受講した後、あったかサポーターに登録しました。

認知症の方と向き合う家族は体力、気力を消耗し、心身ともに疲れます。そんな時、私達サポーターが見守りや、話し相手、日常のちょっとしたお手伝いをしていますので、お困りの際は当別町地域包括支援センターまで相談して下さい。

認知症の方と趣味や思い出話をしながら



あったかサポーター 菅 純子さん

いま、これまで誰も経験したことがない超高齢社会を迎えています。この現実に向き合うためには、お互いが支え・支えられるという「お互いさま」の意識のもと、みんなで助け合い地域全体で見守ることが重要です。

町民相互の交流や支え合いを推進し、身近な地域でお互いの顔が見える関係をつくるのが大切なのではないのでしょうか。

高齢者福祉に関する各問合せ先

【ふれあい・いきいきサロン、ボランティアについて】 当別町社会福祉協議会 ☎ 22-2301

【友遊会・かすみ草の会について】 福祉課保健サービス係 ☎ 23-2346

【認知症に関する相談、あったかサポーターについて】 当別町地域包括支援センター ☎ 25-5152

【高齢者福祉・介護保険について】 福祉課介護サービス係 ☎ 23-3029