

いきいき、わくわく活動する、アクティブシニアを応援!

acty

[アクティ]

25

winter 2017

無 料

私たちが、大清水ささえあいの会の
メンバーです!

今日は2ヶ月に1回の会議です♪

お互いに支え合い、地域コミュニティーをつくる。

大清水ささえあいの会から学ぶ。

特集1 お互いに支え合い、地域コミュニティーをつくる。

「大清水ささえあいの会」活動に密着取材

特集2 敬老企画「豊橋のおじいちゃん、おばあちゃん。」

前田義直さん(100歳)インタビュー「生活リズムは昔から毎日変わらんよ」



みんなで楽しく
草刈りしています



2ヶ月に1回
会議をしています

お互いに支え合い、 地域コミュニティをつくる。 「大清水ささえあいの会」 活動に密着取材

大清水校区の大清水町(駅前・本町・清水・ひばりの4地区)で、75歳以上の高齢者世帯を対象とした、日常生活の困りごとをお手伝いする、大清水ささえあいの会。活動内容や、支え合いある地域づくりについて話を伺いました。



いつも
ありがとう!



大清水ささえあいの会
 対象地域/大清水町(駅前・本町・清水・ひばりの計4地区)
 主 体/有志住民
 会 員 数/62名(役員・コーディネーター・ボランティアを含む)
 設 立/平成28年9月1日
 活動内容/大清水町在住のおおむね75歳以上の高齢者世帯

全住民へアンケートも。
何度も話し合いを重ね
この会が誕生した。

豊橋市南部に位置する大清水校区。大清水ささえあいの会がある大清水町は、昔から住んでいる人もいれば、新しく移り住んできた人もいる。幅広い世代が密集しているところです。高齢者の一人暮らしが増加しており、今後の少子高齢化社会へ向けて「住みやすい大清水にするにはどうしたらいいか」を、自治会長や民生委員、老人会、地域包括支援センターを中心に何度も話し合いを重ねました。その中で「この地域ではどんな手助けが必要か」「どんなことだったら手伝えるか」など、全住民へアンケートもを行い、賛同と協力を得られたことから誕生したのが、大清水ささえあいの会です。

地域コーディネーターが要！
困りごとを通して、
コミュニケーションを図る。

大清水ささえあいの会の特徴は「地域コーディネーター」の存在。依頼者は困りごとを「大清水ささえあいの

大清水ささえあいの会、
会計、監事などの役員のみなさん



会」に連絡します。駅前、本町、清水、ひばりの4地区には各コーディネーターがいて、何に困っているのかを直接依頼者と話し、訪問または電話で状況を確認します。そして、困りごとの内容に合わせて、ボランティアの人数の手配や日程調整などを行います。「まずは現場を見ることが重要。困りごとを聞きながら、どんなことが必要なか話をする」ことで、会話も生まれます」と会長の井土功さん。コーディネーターの仕組みを取り入れることで、困りごとのスムーズな解決はもちろん、住民との「コミュニケーションも図ることができます」。

困りごとの内容は、草刈りや掃除、買い物付き添いなどさまざまで、依頼件数は年間20件程度です。「何度も利用しているが、毎回とても親切。日常のちょっとしたことでも対応してくれるのが嬉しい」と、リピーターの依頼も多いそうです。また、会のメンバーも「みんなでお喋りしながら草刈りしたり、依頼主さんとお話することが楽しい」と、双方が「ありがたい・楽しい」と互いを支え合っているのが魅力的です。単に困りごとをサポートするだけでなく、住民同士が「会話をすること」で、地域全体が笑顔に包まれます。

仕組み

地域の困りごとを、
2ヶ月に1回開催される
役員・ボランティア会で共有



2ヶ月に1回、地域福祉センターで運営会議を開催。
お手伝いの感想や、問題点・課題などを、全員で話し合います。

不安なことも相談できて安心！
顔がみえるってイイね



大清水ささえあいの会 活動の仕組みと流れ。

大清水ささえあいの会では、日常生活のちょっとした困りごとを地域全体で解決するための仕組みや流れがあります。

- 問合せ先 / 070-2212-6099
(問合せ時間 / 月曜～金曜の9時から16時まで)
- 基本30分以内で利用料100円
(自治会加入者※未加入者は200円)

コーディネーターやボランティアと情報を共有することが、会運営のポイントです！
(会長 / 井土功さん)



流れ

② 地域コーディネーターが依頼者の困りごとを聞く

① 依頼者から電話が入る



各地区のコーディネーターが、依頼者の自宅を訪問または電話で聞き取りをします。コーディネーターは受付票を見ながら、依頼内容や作業人数などを決めていく。



直接依頼者と話すことで、何が困っているのか、どうしたいのかが明確になります！



困りごとを抱えた依頼者が「大清水ささえあいの会」に電話し、地域コーディネーターが受付します。

会の携帯電話で受付をします。

③ 地域コーディネーターが各地区のボランティアへ依頼し、作業開始

取り組み1 日常のお手伝い



電球の取り替えなど自分たちの出来る範囲でお手伝いします



すぐに対応してくれるので助かっています！

トイレや換気扇の掃除、電球の取り替え、ゴミ出し、買い物や散歩の付き添い、小さな家具の移動など、日常生活のちょっとした困りごとを手助けしてくれる。

取り組み2 草刈りや枝きり



みんなとお喋りしながら楽しく活動しています！

依頼者からの声
初めて依頼をしたけど、あっという間に庭が綺麗になって嬉しかった。また依頼したい。



依頼で特に多いのが草刈りや枝きり。雑草が多く茂っていると防犯面でも危険！コーディネーター自ら、依頼がないお宅に直接話をして、会の活動を伝えながら、草刈りなどを実施する場合もあるそう。

今後の目標



地域の認知症の対応も 会全体でサポートしたい

困りごとはもちろん、あらゆる面から地域を支えていきたいというメンバーの意向で、“認知症”についても学びを深めています。今回は南部地域包括支援センターの職員を招き、「認知症の人を地域全体で支え、見守るためにできること」をテーマに、認知症サポート養成講座を開催しました。今後は、認知症高齢者の依頼にも、自信を持って対応できるようにすることが、会全体の目標だそうです。



自分たちができる範囲で
手助けできるように、
勉強していきます！
(副会長/阿部直人さん)

支え合い活動を始めてみませんか

豊橋市では、先行する参考事例や、立ち上げ・運営のノウハウを紹介しています。また、市、社会福祉協議会、地域包括支援センターや、自治連合会、民生委員児童委員協議会などで構成する「**お互いさまのまちづくり協議会**」が、皆さんの活動を**応援します！**

支え合い活動を始めるうえで参考になる下記の冊子は、市内の公共施設や豊橋市役所長寿介護課にて配布しています。お気軽にお問い合わせください。

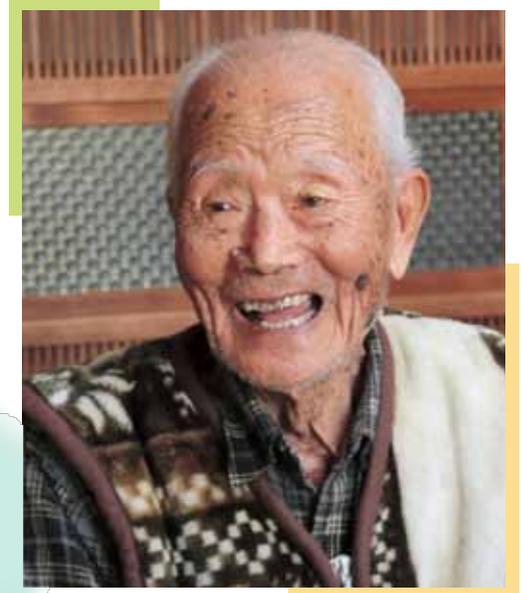


「豊橋のおじいちゃん、おばあちゃん。」

前田 義直さん(100歳)インタビュー

「生活リズムは昔から毎日変わらんよ」

前回の24号に引き続き、豊橋の元気なご長寿の方に焦点を当てた「豊橋のおじいちゃん、おばあちゃん。」をお届けします。今回も、前回取り上げた山本君江さんと同様、今年100歳を迎えられた前田義直さん取材しました。一般的に「女性のほうが長生き」と言われていますが、今回取り上げる前田さんは、本当に元気な「おじいちゃん」。話を聞いてみると、山本さんと前田さんの長生きの秘訣に共通点がありました。ぜひご一読ください。



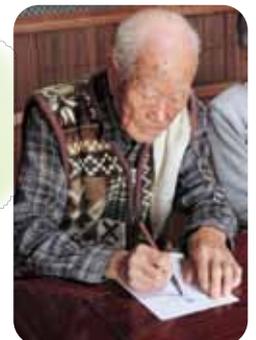
しっかりと足取りで私たちを出迎えてくれたのが、今年の4月で100歳になった前田義直さん。奥様のまささん(96歳)と、息子さん夫婦の4人で暮らしています。「100歳まで生きるとは思わなかった」と話す前田さんですが、毎日の暮らしについて話を伺うと、とても元気に過ごしていることが分かりました。



毎朝7時前には起床。ゆっくりと体を動かす体操をして、仏様に手を合わせた後に、朝食。朝食は、誰の手を借りることもなく、自分でご飯をよそって、食べ、食器を洗います。自分のこ

とは自分でやる」というのが、代々続く前田家の習慣で、昔から当たり前だったようです。天氣の良い日には布団も自ら干すそう。「おじいちゃん、おばあちゃんも、何でも自分でやっていた。それを見ているから、うちでは当たり前だね」と、同居している息子さん夫婦が話してくれました。

朝食のあとは、午前中たっぷり時間をかけて新聞を読みまほす。毎日、新聞を読む場所は「おぼ(縁側にある日向)」。なんと、100歳ながら老眼鏡なしで新聞を読むそう！また、字を読むのももちろんですが、字を書くのも得意な前田さん。「おじいさんは字が達者。常に字を書くから忘れんだね」とまささん。年賀状はひとつひとつ手書きをしており、達筆で美しい字を私達たちにも披露してくれました。少し前までは、家や近所にある畑の周辺を散歩したり、草取りをしていたようです。そして、大好きな水戸黄門(テレビ)を見るのも楽しみのひとつです。夕食を食べ終え、夜は7時には就寝。就寝時間も昔から変わらないそうです。



「うちじいじとじいちゃんとの間もつたない」と言うように、前田さんは毎日同じ生活リズムで過ごしながら、常に体や頭を動かしています。男性のご長寿はとも珍しいこと。豊橋市の最高齢の方が108歳とお伝えしたところ、「まだまだ長生きしにゃいかな！」と、笑顔で話してくれたのが印象的でした。



長生きの秘訣は特に無いと話していた前田さんですが、同じ時間に起きて、体を動かしたり、字を読んだり書いたりして頭を働かせたりと、昔と変わらない生活を送っていました。山本さんと共通しているのは規則正しい生活。長生きのヒントを頂きました。

支え合い活動見学バスツアーを開催しました!

平成29年11月10日(金)、「支え合い活動見学バスツアー」が開催され、7人の方が参加しました。支え合い活動とは、誰でも気軽に集うことができる「まちの居場所活動」や、日常生活のちょっとした困りごとをご近所同士で助け合う「助け合い活動」などのことをいいます。

当日は、午前中に栄校区にあるまちの居場所活動「小松町みんなの居場所」を見学しました。代表の柴田さんから活動を始めたきっかけや苦労したことなどお話しをいただいた後、住民のみなさんの輪に入っておしゃべりを楽しみながら心温まる時間を過ごし、居場所の雰囲気を掴みました。

午後には、助け合い活動「天伯団地支え合い活動『ひだまりの会』」を見学しました。事務局長の横田さんから、これまでの活動の紹介や、活動を始めるにあたって気を付けたほうが良いことなど、より実践的なお話をお聞きすることができました。この日は、助け合い活動の一環である、災害時に備えた安否確認用旗づくりも行われており、様々なかたちで地域の助け合い活動に関わることができることを学びました。

今回のバスツアーの目的は、支え合い活動を実際に見学し、運営方法や工夫、失敗談など、支え合い活動を始めるために必要なノウハウを学ぶことでしたが、参加者からは「近い距離で活動者の方と話すことができ、立ち上げのイメージができた」、「自分のやりがいがある人のためになるんだと気付かされた。刺激を受けた」という声が聞かれました。今後の立ち上げが期待できそうです!



アクティ編集部が見つけた 豊橋のちょっといい風景

アクティ編集部が取材の最中に見つけた、
気になるシーンや風景を写真に収め、
皆さんにお伝えしていきます。



スポーツ

まち



グランドゴルフ大会。

この日のグランドゴルフ大会は、市内から600名を超える人たちが集まって順位を争いました。

校区関係なく和気あいあいとプレーする姿は、見ていて気持ちの良いものでした。



水上ビルのとある問屋。

「いらっしゃい」と、奥から声が聞こえる。

店番をするおばあちゃんは、いつだって元気です。ちょっと無愛想だけど、またそれも、昔ながらのお店の魅力のひとつ。



「昔はね、日本舞踊をやった。素人歌舞伎もね」。
そう話すのは、今年100歳を迎えた山本さん。
「気をつけとることなんて、なんもないよ」っていうけど、
毎日庭を散歩したり、できることはなるべく自分でしたり。
健康な理由が、分かった気がします。

敬老の日だけじゃもったいない！じいちゃん・ばあちゃんと喋ろまい！

豊橋市

情報をお寄せ ください

本紙では50～60代を中心としたアクティブシニア向けの情報を募集しています。地域において元気なシニア層が行っている活動の情報を下記までお寄せください。

※平成29年度の「アクティ」は年3回の発行予定です。

問い合わせ先

豊橋市 福祉部 長寿介護課

TEL

(0532)51-2330

FAX

(0532)56-3810

情報提供方法

専用の情報提供用紙によりFAXまたは郵送等にて。

豊橋市ホームページ内で「アクティブシニア活動促進」と検索してください。情報提供用紙がダウンロードできます。

【ご注意】お寄せいただいた情報は、内容や紙面の都合等により掲載できない場合があります。あらかじめご了承くださいませようお願いします。