

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]

28
winter 2018

無料



特集1 ～地域のつながりを深めるために～

無理せず楽しく。民生委員の支え合い活動への関わり方

特集2 敬老企画「豊橋のおじいちゃん、おばあちゃん。」

第2のふるさと“豊橋”と生まれ育った“沖縄”の架け橋

～地域のつながりを深めるために～

無理せず楽しく。 民生委員の支え合い活動への関わり方

地域の身近な相談相手として高齢者などの支援を行う「民生委員」。民生委員が地域のつながりを深めたいと“支え合い活動”を支援する事例も多くあります。その一方で、「どのように支援したらいいの?」「どうやって立ち上げていけばいいの?」そんな悩みもあるのも現状。そこで、支え合い活動に積極的に関わる4名の民生委員にお話を伺いました。



民生委員の仕事について教えてください。

岡本さん 民生委員は、地域住民の様々な相談を受けて、行政や関係機関に結ぶ役割を担っています。加えて、高齢者の一人暮らし世帯や、子育て世帯の見守り、安全確認など幅広く活動しています。年々、高齢者の一人暮らし世帯は増加しているので、民生委員は地域になくてはならない存在となっています。



民生委員は大変忙しく、支え合い活動の支援まで手が回らないのでは?と思うのですが、どのように支え合い活動と関わったら良いでしょうか。

片岡さん 私の地域(石巻/金田住宅)には、75歳以上が150人ほどおり、そのうち高齢者一人暮らしは61名います。民生委員3人でその方々を見ているのですが、全体を把握することが難しく、以前は、毎年のように孤独死される方がいらっしやいました。そこで、市内に支え合い活動をしている地域があると聞いて見学へ行き、6年前にサロンをスタートしました。今では40名ほどがサロンに来てくれて、安全確認や情報共有ができるので、とても助かっています。

長縄さん 地域の高齢者を把握しているのは民生委員ですが、自治会にも協力してもらい、支え合い活動が継続する上では大切。民生委員だけでやるのではなく、みんなの手を取り合ってやっていくことが重要だと考えています。



難しく考える必要はなく、まずはやってみるといいうのも、地域にとっては大きな一歩になりますね。

柘植さん そうですね。私は民生委員をやめてから支え合い活動を運営したのですが、今までの民生委員の経験があったおかげで、自治会の方と連携して活動できていると思います。難しく考える必要はなく、「民生委員が地域のために何ができるのか」をみんなで考え、協力し合いながら一歩を踏み出すことが大事ですね。

私たちがお答えします! 民生委員の支え合い活動 Q&A

Q 支え合い活動を支援・運営していて、民生委員の活動にプラスになったことはありますか?

A 何と言っても、皆さんの顔がサロンを通じて見られること。民生委員の中には各エリアで200世帯以上受け持っている方が多くいらっしゃいます。個別に自宅を訪問し、状況を把握するのは困難です。支え合い活動の場に参加し、地域の方と顔を合わせることで、一度に皆さんの状況を確認できます。



岡本さん

そして本当に支援が必要な方に多くの時間を充てられます。

一人暮らし高齢者の方の中には、外に出られない人もいます。しかし、支え合い活動を行う中で、誰かの何かしらの情報から、その方に会う“きっかけ”が生まれ、お会いし、話をし、現状を知ることができます。支え合い活動は、1人1人住民の方々と丁寧に向き合う、一つのきっかけなのです。



片岡さん

Q 民生委員と自治会・老人クラブとの連携について教えてください。

A 私の活動場所には、老人クラブの会長が毎月来てくれています。会長としてではなく、「楽しいから来た」と言っていただけでいいです。支え合い活動が「行ってみたい」「楽しい」という感覚になるのも連携の一つ。民生委員が関わりながらも、自治会・老人クラブにも声がけすることが大切。地域全体で住みやすいまちにしていきたいでしょう。



長縄さん

Q すでに支え合い活動が校区にあるが、民生委員としてどう支援すればいいですか?

A すでに活動がある場合は、地域に住む高齢者の方々に「ここに居場所があるからどう?」と誘ってみるといいでしょう。民生委員が全てのリーダーシップをとらなくても良いのです。声がけしていくことで、特に高齢者の一人暮らしの方々はとても喜んでくれます。民生委員もできる範囲で支え合い活動に顔を出してみるのも活動の支援につながります。



柘植さん

支え合い活動に関して民生委員ができること。

その1 地元の支え合い活動の場に顔を出してみよう。
…活動者は民生委員に活動を知ってもらうだけで勇気100倍。

その2 地域の高齢者を支え合い活動に誘ってみよう。
…民生委員の口コミは効果抜群。活動周知の後押しになります。

その3 自治会や老人クラブの人に声掛けをし、楽しく応援をしよう。
地域全体で、ゆるく、気負わず、継続的に活動を見守りましょう。



私たちの活動報告

今回対談した民生委員の皆さんは、積極的に支え合い活動に関わっています。普段の活動を紹介します。

小松町みんなの居場所



民生委員児童委員
長 繩和子さん

参加者同士で
楽しい時間が
過ごせます。

開設 ● 平成26年6月
会員 ● 約40人
開催場所 ● 小松町集会所
開催日時 ● 毎月第2金曜日



地域みんなが誰でも集まれる場所を作りたいとスタートした、小松町みんなの居場所。おしゃべりを中心とした心温まる時間や、たくさんとれた野菜や使わないものを持ち寄り譲る「0円リユースコーナー」も好評です。5月・11月には、健康講座や出前講座なども開催しています。

金田住宅ふれあいサロン



民生委員児童委員
片岡京子さん

金田住宅に
お住まいの方なら
誰でも参加できます。

開設 ● 平成24年11月
会員 ● ミニサロン約20人、
ふれあいサロン約40名
開催場所 ● 金田住宅集会所
開催 ● 毎月第1・第3日曜
13:30～15:00頃



金田住宅の中央にある集会所で行われるサロン。歌に合わせたお手製のバトン体操、懐かしい歌の合唱、豊橋はっきりことば(口の体操)、踊り、ビンゴ大会など盛りだくさん。サロンを通じて住民同士気持ちが一つになり、楽しい時間を過ごすことができます。

洗心会



元民生委員児童委員
柘植紀子さん

幅広い世代との
交流を目的と
しています。

開設 ● 平成28年10月
会員 ● 25人
開催場所 ● 洗島公民館
開催 ● 毎月1日10:00-12:00

健康に関する勉強会や、昼食会、手芸教室などを開催している「洗心会」。豊橋創造大学の生徒が企画運営する手作りのボーリング大会や合唱なども開催。幅広い世代と交流することで、参加者からも「また来たい」「楽しかった」との声が多数寄せられています。



支え合い活動を増やし、
お互いさまのまちづくりを
進めましょう。

お互いさまのまちづくり協議会委員
民生委員児童委員協議会 副会長
岡本勢津子さん

お互いさまのまちづくり協議会では、市や自治会連合会、民生委員、社会福祉協議会、支え合い活動者などの関係団体が集まり、一丸となって支え合い活動の創出に向けて取り組んでいます。私も民生委員の代表として、どうしたら支え合い活動を増やせるか、どのような支援ができるのか、意見を交わしています。また、地元の花田校区でも、支え合いのある地域となるよう自治会や老人クラブの方々とは勉強会を進めています。



皆さんへのメッセージ

4名の民生委員に支え合い活動への想いを、語っていただきました。



岡本勢津子さん（民生委員児童委員協議会副会長・お互いさまのまちづくり協議会委員）

一人暮らしの高齢者の方からは「最近誰とも話をしていない」という声も聞きます。そんな方のための居場所があったら、とても喜ばれると思います。住み慣れた地域で長く暮らすためには、地域に住む皆さんと互いに支え合うことが必要。自分のためにも支え合い活動は必要だと感じています。



長縄和子さん（民生委員児童委員・小松町みんなの居場所運営）

民生委員だけが前面に立って、全てを運営していくのはとても大変なこと。地域全体、みんなを巻き込んでスタートするのが大事！継続していく上でいろんな課題が出てくると思いますが、人が集まることで様々な知恵も生まれます。肩肘張らなくても大丈夫です。



柘植紀子さん（元民生委員児童委員・洗心会運営）

先日サロンで骨密度の検査を行い、たくさん参加者が来ました。やはり健康にはとても興味があるんだと感じました。民生委員の経験を生かしながら、高齢者のいろんな相談ごとにも対応できる活動を行っていきたいです。



片岡京子さん（民生委員児童委員・金田住宅ふれあいサロン運営）

人は一人の時間を楽しむのも大切ですが、みんなで集まり人前に出て視線を浴びるのも、心身の健康のために大切だと感じています。これからも支え合い活動を通じて、参加者の皆さんと楽しい時間を共有し、繋がりを大切にしたいと思っています。

支え合い活動を始めてみませんか

豊橋市では、支え合い活動の参考事例や、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！**

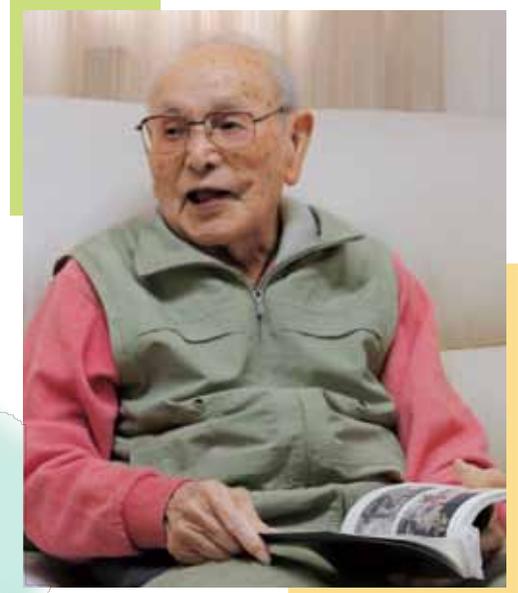
支え合い活動を始めるうえで参考になる下記の冊子は、市内の公共施設や豊橋市役所長寿介護課にて配布しています。お気軽にお問い合わせください。



「豊橋のおじいちゃん、おばあちゃん。」

平良 榮昌さん(100歳)インタビュー

「第二の故郷“豊橋”と、生まれ育った“沖縄”の架け橋ができた」



今回の「豊橋のおじいちゃん、おばあちゃん。」は、平良榮昌さん。平良さんは、長寿の村としても知られている沖縄県大宜味村出身。終戦後、開拓者として豊橋市老津町へ。その後、豊橋開拓土地改良区理事などを務められました。平良さんの功績は「風雪に耐えて(自分史)」でも知ることができます。

「緋寒桜」と「ゴーヤ」 沖縄と豊橋の架け橋」。

百歳になった今でも、しっかりと受け答えをする平良さん。何がどこにあるのかなどもしっかりと把握をしており、取材当日は「風雪に耐えて(自分史)」を開き、話したいページをすぐに見つけたりと、記憶力も抜群です。沖縄県で生まれ育った平良さんを語る上で欠かせないのが、「緋寒桜」と「ゴーヤ」です。この2つを豊橋で苗から育て、植栽に成功。沖縄と豊橋の架け橋として新聞などのメディアにも取り上げられました。

「緋寒桜」は、義理の弟さんが沖縄の林務試験場の場長だったこともあり、育苗を教えてもらったそうです。「最初は苗を5〜6本もらってきました。温度管理も大変で、夏は冷蔵庫に保存していました。どんどんと苗も成長し、浜北から豊田まで緋寒桜を植えました。豊橋ではハートセンターや市宮池上住宅などにも植えて、鮮やかなピンク色の花が咲き、みんなに喜んでもらっています」と平良さん。「ゴーヤ」も沖縄から持ち帰り、苗から、50cm以上に育て、朝市などでも配ったそう

です。また、村の農業委員として、現金収入のために老津町で西瓜栽培を始めました。当時ビニールハウスがない時代。東京や大阪、名古屋などの市場へ老津西瓜として出荷し、各市場で最高価格で売れて、とても嬉しかったのが人生の最高の喜びだと語ってくれました。



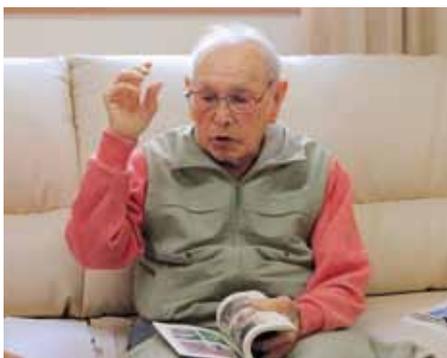
詩吟や俳句との出会い。 皆と集まり話すのが生きがい。

83歳まで自動車運転をしていた平良さん。免許を返上した時に「孤独」を感じたそう。「自動車を運転できず精神的に参ってしまった時、娘の進めもあり、地域包括支援センターの高齢者の集いの場へ行きました。そこで詩吟と出会いました。その後、デイサービスで俳句を習ったり、老人ホームで合唱したりと毎日楽しく過ごしています。」取材時も、「百歳や、何を残した桜・ゴーヤ(沖縄産)」「百歳や、大正・昭和・平成三世代」「百

歳や、何を残した愛知かな」と見事な俳句を詠んでくれました。60年間毎日、日記をつけたり、血圧測定したりと、平良さんの記憶力は日々の生活で磨かれているものでした。

そして、お盆、正月は必ず平良さんの親戚一同が集まります。11月には平良さんの誕生日会も開くそうです。「将来大きくなると、みんなバラバラになってしまふ。子どもや孫、ひ孫は疎遠になってしまふ。集まることが家族みんなの絆にもなり、生きがいにもつながる」と力強く答えてくれました。

なんでも興味を持って調べて、行動して、世のため人のために尽くしてきた平良さん。その功績は、ずっと語り継がれることでしょう。





とよはしシニアフェスティバルが 開催されました!



高齢者の方々の多彩な趣味を年に一度発表する場「とよはしシニアフェスティバル」。趣味の演芸大会や作品展、社会福祉事業に寄与することを目的としたチャリティーバザーを開催!皆さんのいきいきとした様子が印象的なフェスティバルとなりました。



豊橋市老人クラブ連合会会長 **今川智嗣さん**

とよはしシニアフェスティバルは、老人クラブ連合会と豊橋市が主催するイベントです。地域の絆や繋がりを大切にしながら、手芸などの作品を展示したり、バザーを開催したりと、高齢者みんなが笑顔になれるような場を作りたくて企画しています。老人クラブのモットーは、健康・友愛・奉仕。この3つを忘れずに、今年もみんなが楽しめるとよはしシニアフェスティバルとしました。

作品展



老人クラブ会員
山村千里さん
(植田町)

編み物からカバン作り、パンを作ったりと毎日いろんな物を作っています!とよはしシニアフェスティバルでは、ニットのベストなどを展示しています。発表の場があるのは嬉しいです。

バザー



老人クラブ連合会
女性部会会長
戸鹿島はつ子さん

老人クラブに所属するみんなが親睦を深めるために、このイベントや、おしゃべり会を企画し、女性部会では旅行も行きました。今年のチャリティーバザーも、たくさんの日用品が集まり嬉しいです!

演芸大会



老人クラブ会員
岩月百合子さん
(向山西町)

20名ほどで毎週火曜に健康体操をしています。そのメンバーで安来節を踊りました!娘にも、「年に一度は演芸を発表するような緊張する場がある方がいい」と言われ、演芸大会は貴重な場だと感じました。

老人クラブに入りませんか?

ゆたかクラブ豊橋 会員募集!

会員募集!

※豊橋市では老人クラブは「ゆたかクラブ豊橋」の愛称で親しまれています。

- わたしたちといっしょに、趣味やシルバースポーツを通じて生きがいづくりをしませんか。
- 会員になるには地域の老人クラブにおたずね下さい。地域の老人クラブが分からない場合は事務局にご相談ください。

問合せ

ゆたかクラブ豊橋(豊橋市老人クラブ連合会)事務局
豊橋市福祉部長寿介護課内 電話:0532-51-2337

「認知症になっても行きたいところへ行ける豊橋のために」 ロバ隊長ステッカー配布を始めました

Q このステッカーが貼ってある場所はどんな場所？

A 認知症のご本人やご家族の応援者「認知症サポーター」がいる場所です。

【配布開始】平成30年10月から

【配布対象】平成30年4月以降認知症サポーター講座を受講した団体
(市ホームページでも紹介しています)

長寿介護課地域予防啓発グループ ☎51-2338

認知症サポーター講座の
お申し込みも受け付けています!!

認知症のご本人の
直筆メッセージ

いくつになっても
おしゃべりして
あげたい



シルバー優待制度のご案内

市内の公共施設を優待料金でご利用できます。

【対象者】70歳以上の方又は利用する日の年末までに70歳になる方(いずれも豊橋市民に限ります。)

【方法】優待施設の窓口等で、運転免許証、保険証など公的機関が発行した身分証明書を提示してください。

優待施設	通常料金	優待料金	
総合動植物公園	600円	100円	
美術博物館(特別企画展観覧料)	一般料金	小・中学生料金と同額 (年間スケジュールを参照して下さい※)	
二川宿本陣資料館	400円	100円	
視聴覚教育センター(プラネタリウム観覧料)	300円	100円	
自然史博物館(特別企画展観覧料) (大型映像観覧料)	一般料金	小・中学生料金と同額 (詳細は施設へお問合せください)	
豊橋競輪場	50円	無料	
りすば 豊橋	浴場	500円	400円
	プール	500円	400円
	ジム	300円	200円
こども未来館 (まち空間利用)	200円	100円	

※年間スケジュールは施設で配布しています。

長寿介護課生きがい支援グループ ☎51-2359

情報をお寄せ ください

本紙では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。

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または郵送等にて送付してください。

豊橋市ホームページ内で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。