第1章 テーマ1　平成18年度第1回「地域で支える高齢社会」
－高齢者の健やかな生活を地域でどう支えるか－

平成18年7月12日（水）　午後6時～9時

ゲスト報告

丸子地区すこやか活動推進委員　**渡辺政勝**
大戸地区すこやか活動推進委員　三川幸子

渡辺　丸子地区では、すこやか活動を老人クラブ、民生委員、ボランティアなどの協力で平成14年から5会場で実施している。

三川　「トロッコ押し手の会」では、2DK63㎡の部屋を「停車場」として借りて活動をしており、すこやか活動を平成13年から行っている。

渡辺　今、一番大きな地域の問題は高齢者の問題だと思っている。一人暮らしのお年寄りは行き場がない。地域で住んでいるお年寄りが健康で、本当に毎日楽しく過ごせるような活動にしていきたい。

三川　「停車場」の理念がすこやか活動の理念でもある。地域は休息の場であったり、活動の場、会話の場、子どもやお年寄りの成長の場であったりする。これからの社会はこういった点で役に立つのが高齢者で、子どもを指導しようというのではなく、自分の生きがいへつなげていく、役に立っているというのが高齢者にとってとても若々しく表れると思っている。

ボランティアを先生に、みんなで体操
（丸子地区すこやか活動）

ボールを使って体操を楽しく
（大戸地区すこやか活動）

渡辺　すこやか活動は、介護予防の目的でおおむね中学校区（51区）に一つということで、計画では市全体で60箇所となっている。中原区では中学校が8校あるのに、すこやか活動は2カ所のみである。これは何とかしなければならない。社会福祉協議会の問題でもあるし、行政の問題でもあることから、区民会議でじっくり相談していただいて普及させてもらいたい。

三川　日本では、一人に対し介護保険と医療保険が皆保険としてある。病気になると医療保険の割合が大きくなり、介護保険が軽くなる。入院すると医療保険のみ。退院すると医療保険が軽くなっていく。介護保険も医療保険もほどほど使わないで元気でやっていこうじゃないか、というのが今の介護予防で行われている高齢社会の現状である。

渡辺　活動をみなさんの力で面にして、できるだけ認知症の人を出さないようがんばっていきたい。

三川　活動は自分たちで広げていかないといけないので、点をつなぎ面につながるよう、町内会、民生委員・児童委員とかにお願いもしながら、点のところへみんなで行ったり、出前をしたりしている。みんなで“お互いさま”ができるよう活動している。

ビデオ報告

丸子地区すこやか活動
大戸地区すこやか活動

参加者の声から

● 「みなさんの顔を見るだけで元気が出ます」

●「楽しみはみなさんとのコミュニケーション。笑いがあるっていうのは、すばらしい」
●「家で留守番してポツンとしているんじゃ、いいこと考えない。ここでみんなでウフフ、アハハ笑っていれば、一日暮れちゃう」

活動を支えるスタッフから

●「自分が病気になった時にお世話になったことを、今みんなに返している」
●「子どもが野球で地域にお世話になっている分、お返しできれば、と思って始めた」
●「天国の父と母に会えるような気がしてすごく楽しい。私の方が癒されています」

商店街の事務所を借りて、会で作ったタペストリーを展示（大戸地区すこやか活動）

主宰者から

●「地域の人が交わってくると、お年寄りだけでなくて成人も子どもも地域のつながりができてくる。これがまちづくりの原点ではないか」**渡辺政勝**
●「停車場の２番目、３番目ができることをみんな願っている。１小学校区に一つくらいできればいいなあ、と思っているが、なかなかできない。これはみんなノウハウが大変なのかな、と思っているが、やってみないと分からないならやったらいい、と思ってやっています」三川幸子

会議での意見

●高齢になってもできるだけ自立して生活できるよう、近隣との交流をもっと深くすることを考えたい。高齢で体の不自由な方、一人暮らしの方などを町内協力して把握していきたい。高齢者だけでは企画・運営がなかなか難しいので、こども会のお母さんにも加わってもらって、今までの老人クラブに新しい風を入れていくのがいいと思っている。町会、老人クラブ、ボランティア団体とでできることからやっていきたい。町内会館が一番近く、親しみやすいので、そこを拠点に、講座や健康に関することをやっていきたい。
●今、高齢者の生き方というのが非常に難しいのではないか。三川さん、渡辺さんのようにいろいろ相まった形をつくっていけば、建設的な明るい高齢社会ができるのではないか。町会を中心に活動するなら、できるだけお互いの意見をよく聞いて、また若い人も参加できるようなプランニングにすれば、生き生きとした高齢社会に結びついていくのではないか。
●どういう社会活動をするにしても、核になる人が非常に大切。中原区はボランティア活動をする人が少ない気がするので、区民会議などでもっといろいろな人と協力できるような働きかけや声かけをやっていきたい。
●子育てサロンを区内 14 箇所で行っているが、すこやか活動と合体して、地域の家族となるよう、高齢者と保護者、子どもとの触れ合いの場をつくっていただきたい。
●区 PTA 協議会役員を務め、小学生の子どもがいるので子育てが 100%の状態だが、今日の報告を聞いて、初めてこういう活動を知り、また自分の両親も地域で支えられているんだと分かり勉強になった。私みたいなお母さんがたくさんいるので、高齢社会についてもっと知ってもらうことができたらいいと思っている。
●人、拠点、財源の３つの条件がそろえば福祉というのは完成とよく聞くが、財源については結構苦労することは確かだと思う。中原には 60 の町内会館があるので、すこやか活動を普及するにはそういう所をどんどん利用して、また人材の養成もすれば何とかなるのではないか。

地域での取組

会議を一つのきっかけにして、中原区の「すこやか活動」は平成19年度から2箇所増え、計4箇所になりました。丸子地区では、新設の老人いこいの家を利用して新たにすこやか活動をはじめ、地区全体で会を広げています。

また、子育てサロンにお年寄りを招いたり、町内会館でおしゃべり会を開催したりと、地域で高齢者を支える取り組みが広がっています。

1.「つきやまサロンすこやか会推進委員会」

西丸子小学校地区で閉園された幼稚園の教室を利用して開催されている「つきやまサロン」。

活動に参加しているのは、ゼロ歳児から高齢者まで。

幼稚園保護者OB会をはじめ、多くの地域の人の協力で、会は今年7年目を迎え、平成19年度から会は「すこやか活動」に認定されました。

地域講師を囲む絵手紙教室

取材当日、午前中は区役所保健福祉センターによる講座「安全な食の取り方」、お昼の「手作り昼食会」、午後は太極拳教室毒島先生による「優しい体操10分間」、老人病研究会佐久間先生による「健康年齢測定値の変化とウォーキング」、お茶タイムと盛りだくさんのプログラム。すこやか活動に認定されたことにより、講師派遣やボランティアによる手作り昼食会など、企画がより充実してきたとのことです。

隣接するわくわくプラザとの交流も行っています

今日の手作り昼食会のメニューは、五目ごはんにけんちん汁、筑前煮。健康に配慮した心のこもったメニューに参加者から思わず笑みがこぼれます。

サロンのモットーの一つは「子どもが育ちやすい環境づくり」。同じ敷地内に自主保育のサークルが活動していることもあり、地域文化である「小杉囃子保存会」や紙飛行機教室、「子育てほっとルーム」など世代間交流も生まれています。「ママたちが安心できる町を作ることは、自分たち高齢者も安心して暮らせる町を作ることに通じると考えています」と代表の遠藤敦子さん。「ここが高齢者のみなさんにとって自分らしい元気な生活をしたい、それをかなえる場であればいいな、と思っています。相互ボランティアという考え方で支え合いながら、この町で“高齢ロマン”をかなえたい」と話します。

手作りのお昼ごはんも楽しみのひとつ

代表の遠藤敦子さん

現在、車で送迎ができるボランティアを募集しています。

【平成20年3月27日取材】

2.「玉川地区すこやか活動地域推進委員会」

玉川地区では、上平間第二町会を母体とした活動が行われています。

その取り組みの一つである「独居老人等見守りネットワーク」は、月1、2回、地域を20の地区に分けて町会役員や民生委員・児童委員を中心にした地域連絡員が自宅を訪問して話し相手となり、必要があれば地域包括支援センター、区役所、消防署などの各機関と連携して対応します。この取り組みは、平成7年の阪神大震災がきっかけとなり、自分たちのまちは自分たちで守っていこうと、平成13年から始まりました。現在、希望する約200世帯を見回っています。

見回りに出発。目印はお揃いのオレンジ色のキャップです

玄関先で会話がはずみます

「お年寄りはどうしても引きこもりがち。できれば高齢者が全員希望して見回りをしたい。高齢者の把握ができれば、いざという時の手だてになる。全員を救助できるような体制をつくりたい」と話すのは代表の山上正さん。見回りを続けていると、玄関先での話もだんだん中身が濃くなり、こうした活動がまちの活性化につながっているそうです。また、民生委員・児童委員の秋元藹子さんは「高齢者の方からは、民生委員だけでなく町会の人も来てくれる、とずいぶん喜んでもらっています。また、月1回“高齢社会対策推進委員会”が開催され全地区の活動報告が行われているので、自分が直接行かなくても地域の高齢者の様子が分かるので助かります」と話します。

取材に同行した班では、土曜日の午前中10軒ほどを回りました。「やっぱり会社をやめてしまうと、だんだん人から離れてしまいがちになってしまう。こうして来てもらって世間話をしてくれると外に出て歩いてみようかな、と思うようになって、それはうれしいことです」と地域の方は話してくれました。町会役員の江原照子さんは「顔見知りがたくさんできて、まちの中で声かけをするようになった」と話します。

玉川地区ではこのほかに、地域包括支援センターと共催のミニデイサービス、老人クラブ、ごちゃごちゃ交流ネットワークと称する8つの趣味の会などの活動も盛んです。また、高齢者による登下校時の子どもたちの見守り活動は、高齢者が社会的役割を担っていることを自覚し、社会参加の意識だけでなく、生きがいも見つけることにもつながっています。

【平成18年9月23日取材】

3. 子育てサロンでの取組み　－子育てサロン「とどろき」－

とどろき老人いこいの家で毎月第4水曜日に開催されている子育てサロン「とどろき」。

平成17年、地区で子育てサロンを開こうとボランティアが会場を探している時、小杉2丁目町内会の吉房会長が相談にのり、いこいの家の使用について協力してくれたそうです。こうして、老人いこいの家でのサロン開催が決まり、この環境を生かすプログラムが始まりました。

会のテーマは、ずばり「地域の高齢者とのふれあい」。

会ではボランティアスタッフやゲスト講師に地域の高齢者、いこいの家に来ている高齢者を迎え入れ、着古した浴衣をほどいておしめにする仕方を教えたり、「子育ていま＆むかし」と題して子育てのコツを伝授したりしています。

「今の保護者はおじいちゃん、おばあちゃんがいない世帯がほとんどなので、この会に来ると安心してもらえるようです」とスタッフの松本玲子さん。

いこいの家に遊びに来ている高齢者も一緒に会に参加します。

この日は保育士が来て子育てのアドバイスをしたり、一緒に歌を歌ったり、また地域の高齢者が先生役となり、おいしい日本茶の入れ方の講義もありました。

「私の家は農家だったので、子どもはおじいちゃん、おばあちゃんに育てられた。だから、今度は私が育ててあげようと思ったけど、今はそういう時代でなくなってしまった」と会に参加していた岡崎貞子さん。普段はこのいこいの家の常連さんです。子どもはかわいいねえ、と終始にこやかでした。

いこいの家を利用する地域の高齢者のみなさんも参加。中にはスタッフとして参加する人も

「今まで会社のつきあいしかなかった。ここではいろいろな人と話ができる。つながりが広がりました」と話す渡辺清さん（中）

子育てサロンと高齢者との交流は、丸子多摩川老人いこいの家でも行なわれています。

【平成 20 年2月 27 日取材】

4．そのほかの取組み

[地域で]

- 丸子地区では高齢者を対象者にした「丸子地区すこやか会」を立ち上げ、丸子多摩川老人いこいの家の開所をきっかけに、丸子地区全体で取り組みを始めた（以前は９町会中５町会での「すこやか会」だった）。また、丸子多摩川老人いこいの家では、隔月一人暮らしの会食会を開催、手作りメニューと瀬戸物の食器で喜んでもらっている。
- 小杉地区では「小杉地区福祉の心推進実行委員会」を立ち上げ、小杉地区町内会連合会、小杉地区社会福祉協議会と合同で平成 19 年２月に「福祉の心を共に学び合おう」という講座を開催した。150 余名が集まって、地域のボランティア活動や高齢者の生きがいについての話し合いと介護予防体操を行った。
- 「多摩川等々力土手の桜を愛する会」による桜の記念植樹に地域の高齢者に参加してもらえるよう、「つきやまサロン」を通じて呼びかけを行い参加につながった。
- 丸子地区では、民生委員・児童委員が中心となり「災害時一人も見逃さない運動」として災害弱者名簿の作成を始めて２年が経過した。更新作業も進み、名簿登録者も増えてきた。
- 新丸子こども文化センター運営協議会では、卓球の講師を招いて、高齢者と地域の子どもたちを対象に「高齢者とのふれあい卓球大会」を現在企画している。

●小杉２丁目町会では福祉部をつくり、役員、民生委員・児童委員とともに一人暮らしの高齢者の家を訪ね、声かけ運動を行っている。
●小杉２丁目町会では、町内会館で「おしゃべり会」という高齢者が集まって自由にお互いの話をし合う会を開始した。

［行政として］
●「わたしの町のすこやか活動推進委員会」の趣旨を町内会、老人クラブ、地区民生委員児童委員協議会、ボランティア活動団体などに説明し、啓発活動を行った。
●中原区社会福祉協議会と連携し、他区の活動団体を招き地区社会福祉協議会関係者を対象に「わたしの町のすこやか活動推進委員会」の研修を開催した。
●「丸子地区すこやか活動支援推進委員会」が行ったボランティア募集を支援するため、インターネットによる広報を行った。
●「小杉地区福祉の心推進実行委員会」の活動を支援する広報を行った。
●区民を対象に、介護予防への関心を高め、保健福祉センターが実施する各種介護予防事業に積極的に参加し、自身の介護予防に努めることができる人の育成を始めた。意識や知識を高め、介護予防活動を行う自主グループのボランティアとして活動できる人の育成を目指している。
●高齢者の心身の健康の維持、保健・福祉・医療の向上、生活の安定のために必要な援助、支援を包括的に行うため設置した地域包括支援センターで高齢者の実態把握に取り組んでいる。
●中原区老人クラブの健康づくり活動、地域づくり活動に職員を派遣し、支援を行った。
●介護予防の自主活動団体に、地域の町会や地区社協などと連携した「すこやか活動」の取り組みを呼び掛けた。
●「なかはら福祉健康まつり」において、高齢者に必要な支援を包括的に行う拠点としての地域包括支援センターの広報を行った。
●各地区の社会福祉協議会を対象にした地域福祉講座を実施し、「丸子地区すこやか会」の開設に寄与した。

コラム

＜すこやか活動とは？＞

高齢者が心身に障害が生じても地域で生き生きと暮らせるよう、健康づくりや介護予防、閉じこもり防止の活動を町内会などと連携して地域ぐるみで取り組んでいる団体に対して「川崎市わたしのまちのすこやか活動支援事業補助金交付金」として助成する市の事業です。

すこやか活動による地域ぐるみで展開するネットワークづくりを通して、高齢者が地域で交流し、社会参加をする機会や場が広がることを目指しています。

新設の丸子多摩川老人いこいの家でも始まったすこやか活動。人気の「温泉ゲーム」のひとコマ