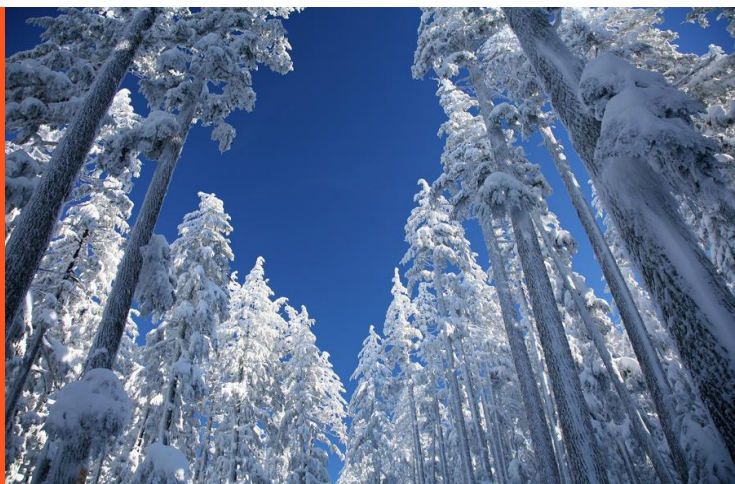


ニュースレター

# あみ ami



第3号 2017年（平成29年）2月発行

## 今号のトピック

1. 地域で始めています  
～様々な活動のご紹介～
2. 後藤先生との懇談会
  - ①先生のお話ポイント
  - ②協議会委員のお声

### タイトルの「あみ」って？

amiはフランス語で「仲間・友だち」。いま私たちが取り組み始めたのは、身近な地域での仲間づくり・楽しい参加の機会づくり。年齢や立場を問わない、気軽な出会いと心地良いゆる～いつながり。それをみんなで手作りしていく過程は、まるで「編み」作業のよう。その過程もお伝えしていきます。

## 1. 地域で始めています

当センターの担当エリアに配置された高橋SC(生活支援コーディネーター／詳細は第1号参照)。みんなの「近くで気軽に集まりたい」「楽しくて健康にもつながる機会があればいいな」を実現しようと、初めての役割に日々奮闘しています。今回は地域の皆さんと一緒に取り組み始めたこと、その一部をご紹介します。



昨年のワークショップで身近な集い場への夢がたくさん出された**御野場地区**。10月にはそれを叶えるための

方法やアイデアを自由に語り合うワークショップを開催。定期的に開放されている町内会館に毎月1回は運動指導をしてくれる人を招くこと、運動だけでなくおいしいものや趣味を分かち合う時間もセットにしてみようと企画がスタートしました。



**四ツ小屋地区**では既にある地域サロンのうち降雪期はどうしても活動機会が減りがち、とされたサロンに、ADL(日常生活動作)体操や頭・体を使うレクリエーションを教えてくれる専門職の冬期間派遣を試験的にスタート。今回初めてサロンに来られた方もいて、嬉しい！（喜）

## ※他にもまだまだこんな参加のカタチが

**御所野地区**にあるケアハウス(60歳以上の方100名が入居される生活施設)では、なんと90歳以上の方しか会員になれない(!)交流会が誕生。それでも会員は11名と驚きです。高橋SCがネットワークを活かして、希望テーマに応じた講師紹介など定期的な活動をサポートしています。

**御野場地区**ではもう一つ、個人が主催する会が発足。60～80歳代の“おひとりさま”限定というユニークな条件つき。おしゃべりを楽しんだ後は焼き肉店でのランチにドライブなど、対象年齢でなくても行ってみたい楽

しい企画。会員への開催ご案内はメールなので、携帯やスマホが必須アイテムなのです(笑)。

**仁井田地区**では多数あるサロンのなかで、60歳代が中心の“女子会”的サロンも。月1回の会は開始時間がなく、来た人で始めちゃうユルくてちょうどいいスタイル。高橋SCが訪問して「これからやってみたいこと」を伺ったところハイキングや登山が挙がり、冬季はサロンで体力づくり・暖かくなったらトライする企画が動き出しました。早速体力づくりをサポートする講師派遣で応援します。



## 2. 後藤先生との懇談会

「健康とお互い様の支え合いにつながる仲間づくり」を各地で研究されている**東京大学高齢社会総合研究機構の後藤純先生**と、市長寿福祉課、南部まちづくり応援協議会(第2号参照)、当センターとで、この半年間の取り組みを振り返りました。先生のお話のポイントを紹介します。

### ●先生のお話のポイント

健康寿命を延ばすにはまず、閉じこもらないこと。特にアクティブ・シニア(積極的・意欲的な高齢者)層が元気なうちに地域で仲間を作って活動的に過ごし、仮に多少弱っても孤立しない、地域財産のような“気軽で多彩な機会や活動”を作り出せるかが大事。いま全国で模索しているのは、どうしたらアクティブ・シニアも含めた住民がそれを自身のために作れるか、ということ。

人々が個人化しつつある今、町内会をはじめ地域も変わりつつある。これからは、地域でやりたいこと・しなければいけないことを、地域住民が主体的に“まちづくり”としてやれる時代。行政からのお願いでもなく、限られた方へ



の福祉でもなく「地域が何をしたいか」が(この取り組み＝高齢者生活支援体制整備事業の)ポイント。間違いなく住民参加型のまちづくり(場づくり・つながりづくり)は介護予防になる。行政は地域に何かを求めているのではない。行政にも地域の声を受け止める窓口ができたし活動支援もする。地域のチャンスでもある。

何よりこれはモデル事業で、全国でもまだ成功例がない。ここ秋田は最先端だと思ってい



### ●協議会委員のお声

- ・住民として話し合う土台がこの協議会。この意義を地域の皆さんに伝えたい
- ・地域での参加には当事者意識が大事。そこを地域みんなにどう持って貰うかが鍵
- ・地域のために何かしなければ、と思っていたが一緒にやってくれる人が少ない。参加者への還元も考える必要がありそう(意欲にも)
- ・大きな圏域単位より町内単位の取り組みが、活性化には有効かも
- ・活動を地域に知らせることが大事。波及効果も期待できそう

- ・みんなのためより自分のための時代。支え合い活動を有償ボランティアで、など還元されるもの・生産性ある活動もあっていい
- ・地域にどんな機会や場があるのかを住民に広く伝えることが大事(つながるためのマッチングにも)
- ・いろいろな活動の場はあっていい。参加しやすい環境が大事
- ・何か活動をしようとする時、人集めと場所も重要。行政のまちづくり系への支援充実も期待したい
- ・住民への広報は、関連団体の広報と一緒にするなど整理が必要かも。回覧より全戸配布がいい など…

南部まちづくり応援協議会はこれまで3回開催、地域の方々の声を集めるアンケート調査・地域資源の整理など、会議以外にもたくさんのご支援を頂きました。この場をお借りして感謝を申し上げます(礼)

### ホームページのご案内

この広報紙は当センターのホームページでもご覧いただけます。市民向け、医療・介護職向けのご案内もありますのでご活用下さい。アドレスは…  
[akita-keyaki.or.jp](http://akita-keyaki.or.jp)

### お知らせ

3月24日(金)秋田市主催で、市内4カ所で行っているこのモデル事業の報告会が予定されています。詳細は後日、市の広報などでご案内します。どの地区の方でもお気軽においでください。



### 編集後記

早いもので年度末が目の前です。後藤先生の言われる「まだ成功例のない取り組み」は手探りですが、地域での新たな出会い・つながりが大きな収穫であり財産です。今年もみんなで地域の「楽しい」を増やしましょう。

### 発行

社会福祉法人 秋田けやき会  
御所野地域包括支援センターけやき  
〒010-1412  
秋田市御所野下堤五丁目1番5号  
電話 018 (826) 0651 / 代表  
FAX 018 (826) 0652