

あみ



第9号 2019年（平成31年）3月発行③

今号のトピック

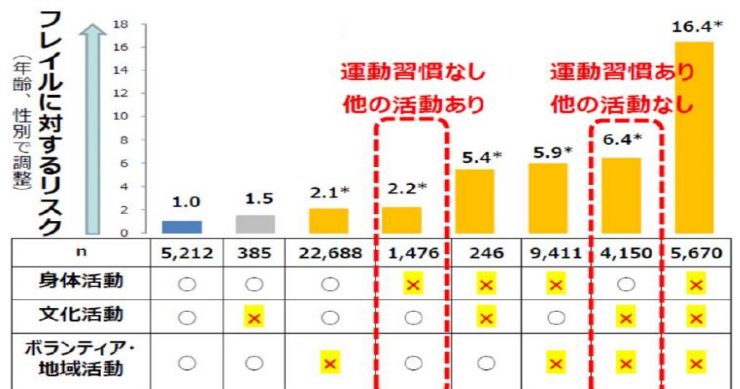
- 1. 居場所から生まれるつながり
～自助から互助へ～
- 2. 仲間・居場所づくり～実践～

1. 居場所から生まれるつながり～自助から互助へ～

突然ですが、皆さんは現在～亡くなるまでの間、どのように生きていきたいかと考えたことはありますか？多くの方は俗にいうピンピンコロリと亡くなりたい、最後まで住み慣れた地域・自宅で人生を全うしたいとお考えではないでしょうか？！ただそういった希望実現のため、とりわけ最近では人生100年時代とも言われている中、何か具体的に取り組んでいる・将来ビジョンをもって生活されている方はどれだけいらっしゃるでしょうか。

自身の希望実現のためには、まずもって自身の健康づくり・介護予防が大切というのは、ご理解いただけるかと思います。前号でも健康寿命延伸・フレイル予防について、社会性の維持が大切なこと、居場所がある・サロン参加が効果的と紹介させていただきました。

様々な活動の複数実施とフレイルへのリスク



(吉澤裕世, 田中友規, 飯島勝矢, 2017年 日本老年医学会学術集会発表, 論文準備中)

タイトルの「あみ」って？

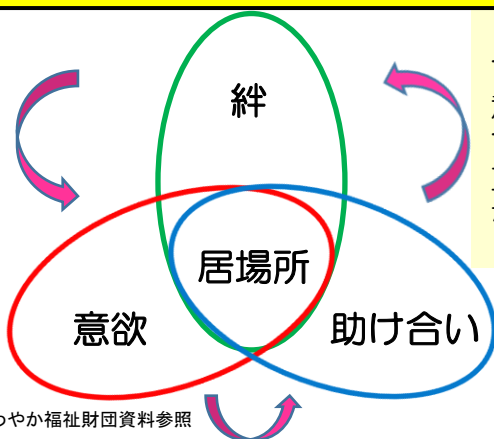
amiはフランス語で「仲間・友だち」。いま私たちが取り組み始めたのは、身近な地域での仲間づくり・楽しい参加の機会づくり。年齢や立場を問わない、気軽な出会いと心地良いゆる～いつながり。それをみんなで手作りしていく過程は、まるで「編み」作業のよう。その過程もお伝えしていきます。

※必ずしも運動＝介護予防ではありません。自分が興味ある・楽しめる活動に取り組むことが一番



当センターでは、生活支援コーディネーターが中心となり、居場所・サロンづくりを進めてきました。ただしサロンが介護予防に有用だからとセンター主導での創出ではなく、（仕掛けはしても）あくまでも住民からの声（欲しいというニーズ）をスタートにしています。最後まで自分らしく暮らすためには何をしたら良いか・必要かをまずは当事者が考え、住民同士の対話を通じ、自分たちにとって必要な居場所・活動を主体的に創ることが大切であり、活動が継続していくポイントと考えているからです。

様々な効果が生まれるのが『居場所』



また居場所・サロンを創ることが目的の全てではありません。その場で自分たちがやりたいことをする（運動に限らず）。だから楽しい・有意義。そもそも参加すること自体が介護予防。自分の居場所だから継続でき、取り組みを通じて仲間・つながりが構築される。仲間同士だから互いに悩みが相談できたり、仲間だからと気に掛ける。それが見守りやちょっとした生活支援へと、一つの居場所から見守り・生活支援へといった効果。自らの介護予防から互助へといった好展開を期待しています。



まずは自分がどう生きたいか。希望・意欲を持つところからスタート



住民主体で進めていくことが重要！

次ページで、仲間・居場所づくりの実践例を紹介します。 ↓

2. 仲間・居場所づくり ～実践～

御野場新町を舞台に、南部まちづくり応援協議会の力を借りて仲間・居場所づくりの実践をしました。

プロセス～フロー図～

スタート

サロンが欲しい



ニーズ把握

運動サークル参加者からの声

『(自分の住んでいる)御野場新町にはこういった集まり・機会がない。自分たちの地域にも欲しいな』

- どうしたら実現できるかを検討
→ (地域特性から) 町内会を巻き込んだ方が良さそうと。
- 町内のキーマンを紹介・つないでもらう
→ 話し合いの場を設けた。
- 町内関係者等に対する説明会(仲間・居場所づくりの効果や必要性等)を実施
→ 居場所創出に向けた取り組みを進めていくことに。

地域アセスメント

計画・下準備

人集め



座談会(意識づけ・ニーズ把握)

啓発

- 地域に回覧で座談会参加を呼びかけ
- 東京大学高齢社会総合研究機構・後藤純先生より、仲間・居場所づくりの必要性について講話を(意識づけ)

把握

- 地域の良いところや課題、不安を確認(資源把握)
- どんなサロンが欲しいか・興味があるかを確認(ニーズ把握)



ワークショップ形式で、参加者の声(生ニーズ)を聞く!



アンケートも実施!
(参加者の興味抽出)



分析

“どんなサロンが欲しいか”

実に多くの要望が出ました!



★ワークショップやアンケートで『担い手になれるか』といった確認・把握もしています。
→ **キーマンの把握!**

話し合い(具体的検討)

- 仲間・居場所づくりに向けた2回目の話し合い
→ 意見(ニーズ)をもとに、何がしたいか・できるかを検討。

結果

まずはやってみよう! ということに

実現
(サロン創出)

- 月1回、町内会館を会場に。1時間40分/回程度。
- 集まった人で何をやっていこうか・やりたいかを決めていく。※初回は『ためになる雑学と映写会』



編集後記

春の訪れを感じる今日この頃。仁井田地区の伝統秋田蒔のふきのとうも顔を出しはじめました。(巻頭写真)

日々活動を通じて思うのは、一朝一夕ではいけないということです。介護予防(自助)として居場所を持つ・つくるところから、助け合い(互助)へ。まだまだ道半ばですが、撒いている種が芽を出すことを期待し、今後も皆さんの声を聞きながら、希望実現のお手伝いができればと思います。

発行・問い合わせ先

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

☎ 018(826)0651/代表 FAX 018(826)0652

ホームページ <http://akita-keyaki.or.jp/>