

『ささえ愛あさひ通信』

第9号

発行日:平成30年10月1日 発行者:朝陽地区住民自治協議会 支え合うまちづくり協議体「ささえ愛あさひ」

「ささえ愛あさひ」では、子どもから高齢者まで、私たちが安心して充実した日々を送れる朝陽地区をめざして、月に一度集まって、自由な視点で、わいわいがやがやと話し合っています。7月29日(日)に第5回目を開催したので、その内容を少しご紹介します。

★下倉先生にお話をお聴きました(˘0˘)/

下倉先生は、長野県長寿社会開発センターのシニア活動推進コーディネーターで、朝陽の住民、私たち「ささえ愛あさひ」のメンバーでもあります。



●在宅福祉の先進地スウェーデンのお話

70年ほど前にスウェーデンで出版された「アルダドム(ALDERDOM)」(日本語で「老(おい)」)という本があります。当時の高齢者や障害者の施設生活の様子の写真が、沢山載せられていて、姨捨山を連想させるとのことです。

その本には、「生きがいや希望を持って、住み慣れた地域で暮らしていける社会を作るべきではないか」というメッセージが込められていて、施設ケアから在宅福祉に転換していく一つのきっかけとなったようです。その後、スウェーデンでは、長い年月をかけ試行錯誤しながら、今の福祉社会を築き上げてきたんです。

愛 愛 愛

●南牧村の取り組み事例「行き活き農村広場」!

南牧村は、野辺山高原がある大規模農業地域。「行き活き農村広場」は、一線を退いた高齢者が孤立せず、経験を活かし、地域と関わりを維持しながら活動できる場所づくりとして、村から社協が受託して、取り組んでいます。

高齢者は、週2回、野菜づくり。冬は、物作りや健康マージャンなどを行っています。経験豊富な皆さんは、計画も、作業も、昼食も、全部自分たちで考えて実行します。皆さん、お客さんじゃないんです。ここが重要です。

そして、次の6つの良い点があります。「経験が活かせる」。保育園児との収穫祭など「世代間交流がある」。取り組みがきっかけで高齢者施設や学校など色んなところが繋がる「社会資源が連携する機会」。小川村とのおやき交流などの「地域を越えた多彩な交流」。「地域づくりの担い手」。「楽しさの共有」。です。

良い取り組みにするには、このような良い点があるかどうかの視点が重要だと感じました。



●時代の変化とともに自立の意識も変化!

支えていた現役世代も支えられなければ生活できない社会、高齢者は長寿化、生活の質や生きがいが重視される時代となり、他人の世話にはならないという自立の意識も、世話になるのを前提に自立した生活を考えるようになってきました。

そんな時代に、安心して暮らし続けるには、地域での自分の役割を見つけて地域と繋がり、お互い様の関係作り、健康の維持が大事です。それには、そこに暮らす人々が、どういう地域が良いか考えて、一人の個人の生活に光を当てて、地域の声を集めて、積み上げていくしか方法はないんです。我が事と考えましょう!

★「我が事で考えるワークショップ」

こんな架空の家族について考えてみました！みなさんだったらどうしますか？



○本人と家族の様子

夫：75歳、一人暮らし、数年前頸椎狭窄症手術、手足に痺れ、杖必要、血圧の薬、物忘れ多い
妻：78歳、2年前脳梗塞、介護老人保健施設コンフォート岡田入所中、
長男：東京在住、学校に通う子供あり、お盆と正月に帰省
長女：神奈川在住、学校に通う子供あり、お盆と正月に帰省

○普段の様子

- ・車あり、医者から運転は危険、運転控えている、免許あり
- ・以前は夫婦で車で綿半へ買物、近頃はセブンイレブンへ徒歩で買物
- ・ご飯は自分で炊ける、料理苦手、買ってきた惣菜やあるもので済ませる
- ・風呂好き、毎日は大変なため週2回、脚の痺れでよろめき風呂場でしりもちをつき腰痛める
- ・以前は夫婦で近所を散歩、妻が入所してから姿見かけない

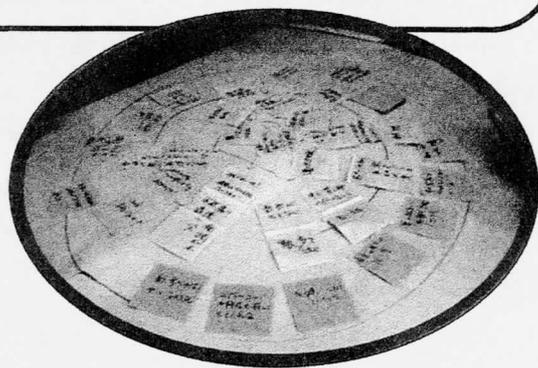
○地域との関わり

- ・一戸建て、外出減少、近所の付き合いは回覧版のみ
- ・以前は自治会役員を積極的に務めていた、現在は役員をしていない

◆質問1 夫は、どんなことに困っているでしょうか？

(発表)車で奥さんの見舞いに行けない、お風呂に毎日入れない、趣味が出来なくて話し相手がいない、食に困っている、ゴミの始末、野良ネコ、畑の草、水害

(下倉先生コメント)生活の張りや生きがい、地域で暮らし続けるには重要な視点。何が出来なくなってきたかも大切なポイント。



◆質問2 夫にとっての安心とはどんなことでしょうか？

(発表)長男と長女と本人をLINEで繋ぐ、近所と積極的に挨拶、買物の楽しみ、長女か長男の折り合いの良い家庭に同居、有料施設に入所、納屋にカラオケ機材とお酒を用意して無料で人を集める

(下倉先生コメント)納屋の話は見方としてとても大事。認知症の方は地域の協力が必要だけれど、見方を変えると、その方のおかげで地域の人々が結ばれていききっかけになる。認知症になっても安心して暮らせるまちづくりが大切。

◆質問3 隣人として、地域として、どんな支え合いが出来るでしょうか？

(発表)良く顔を出し話を聴く、買い物車送迎、気の合った仲間で食事・飲酒、おかずのお裾分け、はつらつ体操・地域行事に誘う、雪かきやゴミ出しの手伝い、支え合いマップ作成、専門職に繋げる、お子さんと近所の人繋がる、仲間づくり、ロボット活用、回覧版は手渡し、セブンイレブンの店員が声掛け

(下倉先生コメント)お裾分けやはつらつ体操に誘うのはとても良い。自宅でも施設でも、地域とのつながりが途切れないというのは大事。

いっぱい意見が出ましたが、これを一つ一つ考えながら現実につなげていくのがこの会の使命だと思います。これが地域包括ケアだと思います。

♪ケアネットさんの現場のお話♪ デイサービスに来て、地域や仕事関係のお知り合いの方が再会したり、新しい繋がりが出来たりしています。この地域の多くの方がお越しいただく中で、地域と足並みそろえてやっていくことが大切だと感じています。



【連絡先】 朝陽地区住民自治協議会 生活支援コーディネーター（地域福祉ワーカー）
〒381-0014 長野市大字北尾張部226-9 電話/FAX：213-6170
E-mail：j-asahi1906@orion.ocn.ne.jp ホームページ：http://asahi-jk.jp