

※「かだる」という言葉は、岩手県の方言で「参加する」、「集う」、「加わる」などを意味します。

農作業による住民交流と高齢者の生きがい創出

太田生きがい倶楽部（花巻市）

輝
く
シ
ニ
ア

花巻市の太田生きがい倶楽部は、地域の課題の解決方法のひとつ「農業」と「福祉」の連携により新しいコミュニティを生み出そうと、農作業による地域住民の交流を行い、いきいきと暮らせる地域づくりを目指して活動しています。



太田生きがい倶楽部の皆さん（最前列右端が佐々木会長）

花巻市の西部に位置する太田地区は、のどかな山並みや田園風景が広がる農村地帯。この太田地区の有志が集まり、農作業を通じて高齢者の生きがいづくりと介護予防を図ろうと、平成30年4月、太田生きがい倶楽部を結成しました（佐々木勝利会長、会員13名）。定年退職後、地域との関わりを持たず、外出の機会も少なく、生きがいを見出せない高齢者が少なくなかったことから、農作業による住民の交流を図り、いきいきと暮らせる地域を目指そうと活動しています。

農作業を通じた地域貢献

会員は全員が60～80代。会員の多くが農業の経験がないため、JA花巻などの協力を得て、研修会を開き、農業について学びながら作業に汗を流しています。

農園を営む佐々木会長が、自身の所有する太田小学校近くの土地に約30アールの農園を設置し、昨年8月から白菜、キャベツ、ブロッコリー

などを定植。11月には収穫を終えました。苗の植え付けや収穫には、地元の保育園児や小学生も参加し、世代交流の場としても活用されています。また、農園を活用したコミュニティづくりを地域の活性化に効果的に生かそうと、大学教授など専門の講師を招き、研修会も開催する予定です。

今後の展望

「昨年春、この倶楽部を結成して以来、会員は協力しながら活動してきた。こうした取り組みを続け、地域に新たな方向性を生み出せればと考えている」と語る佐々木会長。「今後も、農業を通じた高齢者の社会参加と世代間交流を続けながら、我々と同じような課題を抱える他の地域にも、高齢者が健康で楽しく暮らせる仕組みとして紹介していきたい」と抱負を話しています。

（この事業の一部に、公益財団法人いきいき岩手支援財団の「ご近所支援合い活動助成金」が活用されています。）

「高齢者の社会参加を促進！」奥州市でアクティブ・シニア学習会開催

平成30年11月29日(木)、奥州市文化会館(Zホール)で、高齢者の社会参加活動へのきっかけづくりと地域活動に取り組んでいる高齢者の交流促進を目的として、アクティブ・シニア学習会を開催しました。

今年度の学習会は、事例発表、公演、交流・ディスカッションの三部構成で実施し、当日は、奥州市や一関市を中心とした県南各地から24名が参加。参加者は、事例発表や意見交換等を通じ、高齢者が行う地域活動について理解を深めました。



交流会で活発に意見を交わす参加者

事例発表では、地域活性化や福祉の向上等に取り組んでいる4団体が活動状況を発表。滝沢市の「姥屋敷楽しく頭を使おう会」は、開拓の歴史を伝承する活動や、漢字学習を通じた高齢者や子供たちとの世代間交流事業を発表。奥州市の「NPO法人前沢いきいきスポーツクラブ」は、スポーツ吹矢を中心とした



マジックを披露するアマチュア・マジシャンズ・クラブ大船渡の岩城会長



各グループの意見を発表している様子

介護予防教室の運営のために助成金を活用している状況について説明しました。盛岡市の「北の街ナツメロ合奏団」は、本県の助成金を活用し、その後の活動の継続・推進のために全国的規模の財団等から活動資金の助成を受けて活動の幅を広げ、事業の充実化を図っていることに触れました。花巻市の「高松第三行政区ふるさと地域協議会」は、介護保険事業として高齢者世帯の外出支援や配食サービスを行っている様子を、自主制作した動画で紹介しました。

公演では、大船渡市で慰問活動を続けるアマチュア・マジシャンズ・クラブ大船渡の岩城恭治会長がマジックを披露。カードを使ったマジックや、ハンカチなど小道具を用いた華麗なマジックに、参加者からは驚きの声が上がりました。

交流会では、参加者は5つのグループに分かれ、「高齢者の社会参加活動を促進するために必要なこと」、「活動継続のために必要なこと」などのテーマで意見交換を行いました。

「活動継続に必要なこと」として、「近隣への情報発信」、「活動資金・場所の確保」、「他団体との連携」などがあげられ、活発に意見が交わされました。参加者からは、「活動事例の内容を今後の活動に活かしていきたい」、「各方面の情報を持ち寄り、話し合いの場を持つことができて大変参考になった」などの感想が寄せられました。



支え合い元気隊（九戸村） 橋本 睦子会長 会員 6 名

地域の高齢者の交流の機会を増やし、高齢期の生きがいづくりや孤立防止、安心して暮らせる地域づくりを目指そうと平成 21 年に設立。毎週金曜日にサロンを開催しています。各自材料を持ち寄って郷土食教室や手芸、折り紙講座などを行っています。会場は空き家となった民家を活用。誰でも自由に入出りできて、いつも誰かがいて気軽に話ができるような場所づくりを目指して活動しています。



コスモスの会（盛岡市） 熊谷 靖子会長 会員 107 名

女性の学びの場や、高齢者の仲間づくりなどを目的として平成 22 年設立。盛岡市都南地区を主な活動エリアとし、地元の歴史や文学などをテーマとした教養講座や健康講座、料理教室、音楽会など、誰もが楽しめるような企画に工夫を凝らしています。結成当時はおよそ 50 名だった会員が、年々交流の輪が広がり現在は 100 名を超えています。地域の高齢者が参加しやすい活動を目指しています。その他、がん患者の方への「タオル帽子」作り、寄贈などの活動も行っています。



介護者の会（一関市） 千葉 雅子会長 会員 60 名

在宅介護などで孤立しがちな介護者を支援しようと平成 12 年設立。介護に関する研修会や参加者同士の情報交換の場として交流会などを開催しています。高齢者の食事や認知症に関する知識など、介護者の関心のある内容をテーマに研修会を行い、普段の介護に役立つ知識や技術を楽しみながら学び、介護者同士の情報を共有する場としています。



（ここで紹介したすべての団体では、事業の一部に、公益財団法人いきいき岩手支援財団の「ご近所支え合い活動助成金」が活用されています。）

コミュニティスペースの運営をはじめとし、高齢者の介護予防や健康づくりに取り組むNPO法人りくカフェ（鶴浦章代表理事、会員16名）は、今年で設立7年目を迎えます。訪れる人は地域の高齢者のほか、全国の支援者など。カフェを拠点として人と人をつなげ、交流の輪を広げています。

介護予防、仲間づくり

東日本大震災により、甚大な被害を受けた陸前高田市の中心部では、住民が気軽に利用できる場所が不足していました。2011年秋に支援に訪れた東京大学の教授らが、住民が集れる場所が必要と各企業に支援を呼びかけたところ、複数の企業から申し出があり、2011年12月、地域住民の交流施設「りくカフェ」（仮設）が完成。コミュニティの再生、地域課題解決を目指し、「誰もが楽しく集える場」「市内外を結ぶ架け橋の場」「健康と生きがいの場」を運営理念に掲げ活動を開始しました。2012年1月からは地元のシニア女性が中心となりコミュニティカフェを運営し、料理教室、健康講座などを開催するようになりました。



体操教室の様子



「りくカフェ」の敷地でレクリエーションを楽しむ様子

2015年から、独自のプログラムの介護予防講座や百歳体操、ノルディックウォーキング、ヨガ教室、減塩料理教室などを開催。高齢者の閉じこもり防止や健康づくり、仲間づくりを目的としています。外部からの講師のほか、会員自ら講師として指導にあたることもあります。

新たな事業への意欲

運営に携わる理事の及川恵里子さんは、「昨年11月から、新しくヨガの自主活動グループが発足しました。百歳体操のグループ同様、参加者が友達を誘い、お互いに励まし合いながら長く続けられるよう、当法人としても支援し、高齢者の健康維持を図っていきたいです」と話しています。

NPO法人りくカフェの連絡先

陸前高田市高田町字鳴石 22-9

TEL: 0192-22-7311 FAX: 0192-22-7317

ホームページ <http://rikucafe.jp/>

フェイスブック <http://rikucafe.jp/facebook/>

（この事業の一部に、公益財団法人いきいき岩手支援財団の「ご近所支え合い活動助成金」が活用されています。）