岩手県高齢者社会貢献活動サポートセンター

かだる

ka da ru

シニアの社会参加情報誌

2015
8月

夏号

※「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。

輝くシニア

保育士の経験を生かし、子育て支援に取り組む

小野寺香代子さん（奥州市）66 歳

奥州市水沢区で子育て支援事業に取り組む小野寺香代子さんは、同区の原中第三集会所に子育てひろば「あーそぼ！」を開設。毎週水曜日に親子の交流の場として提供し、地域の未就園児や母親の交流の場となっています。

小野寺さんは元保育士で、金ケ崎保育園や東水沢保育園などでの、30 年以上の勤務を経て、平成 26 年の 3 月に退職。その後、家庭中心の生活を送っていましたが、子育て支援への思いは消えず、元同僚や民生委員等に協力を働き掛けました。市社会福祉協議会にも相談し、ボランティア育成の助成金の対象にもなり、平成 26 年 5 月、「あーそぼ！」を開設。毎週水曜日の 10 時から 11 時半までで、会費は無料（おやつは持参。行事により材料代がかかることあり）。予約は特に必要ありません。水遊びや折り紙、人形遊びなどのほか、七夕、クリスマス、豆まきなど四季の行事を毎週テーマを決めて活動しています。月に 1～2 回、母親らに対して子育て講座も行っており、子育てに悩む母親の相談にも気軽に応じています。

小野寺さんは「あーそぼ！」の運営のほかに、市内の幼稚園などに出向き、人形劇のボランティア公演も行っています。写真は人形劇公演で使う手製の道具。

核家族が増える現代社会に、子育てで孤立しがちな母親らを気に掛ける小野寺さんは、過去に苦い経験をしたことも開設した理由のひとつ。「保育士時代、園児と散歩で外出しているとき、あるアパートの窓から幼児がこちらを見ていました。母親は不在らしく、その後も散歩のときに、何度もその姿を目にして気にかけていましたが、ある日、その親子の訃報を耳にしました。何もしてやれなかったことで、今でも悔いが残っています。地域に気軽に立ち寄れる場所を作ったのは、その出来事が影響しているからです」。

ボランティアや利用者のみなさん。右端が小野寺さん。

「あーそぼ！」の利用者の大半は未就園児とその母親ですが、イベントには地域の高齢者も参加し、一緒に遊ぶこともあります。小野寺さんは、「核家族化が進み、高齢者と子どもが触れ合う機会が少なくなっている中、各世代が気軽に利用できるような場にしたいですね」と今後の抱負を話しました。

子育てひろば「あーそぼ！」のお問い合わせは、小野寺さん（0197-23-6582）まで。

平成 27 年版高齢社会白書　～一人暮らし高齢者への調査結果～

政府は 6 月に、平成 27 年版の高齢社会白書を公表しました。今年の白書では、平成 26 年に、65 歳以上の一人暮らしの人を対象に実施した意識調査の結果を掲載しています。一人暮らし高齢者の増加に伴い、安心安全の確保、孤立化の防止、地域活動の活性化によるコミュニティの再構築が求められていることから、調査結果では、一人暮らし高齢者の生活上の心配ごとや困りごと等を始めとした意識について取り上げており、その一部をご紹介します。

○高齢化の進展

わが国の 65 歳以上の高齢者人口は、平成 26 年 10 月 1 日現在、過去最高の 3,300 万人となり、総人口に占める高齢化率も 26.0%（前年 25.1%）と、3.9 人に 1 人が高齢者の超高齢社会となっています。また、本県の高齢者人口は、38 万人で、高齢化率は 29.6%（前年 28.7%）と、3.4 人に 1 人が高齢者となっています。

○一人暮らし高齢者に関する意識調査

1　現在の幸福度

調査では、「とても幸せ」を 10 点、「とても不幸」を 0 点と設定し、現在どの程度幸せかをみると、平均は 6.59 点となっています。0 ～ 4 点の合計は全体の 11.3%で、5 点が最も多く 3 割弱を占めています。性別にみると、8 ～ 10 点の合計では、女性の場合は 43.6%、男性は 22.7%と女性の半分程度となっています。また、毎月の収入が多いほど幸福度が高いという傾向が見られます。

2　日常生活の不安

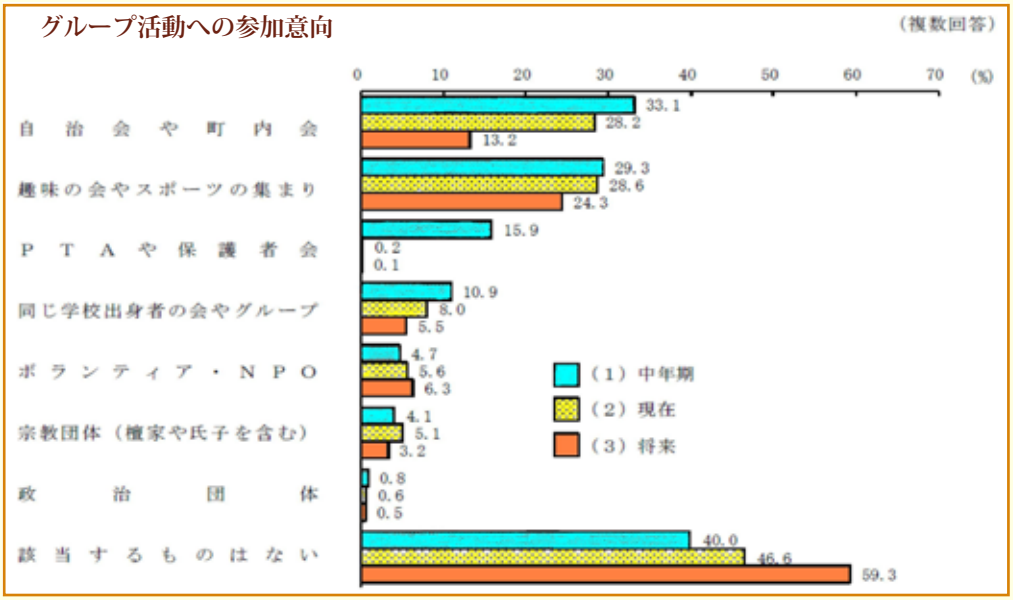
「健康や病気のこと」(58.9%、複数回答以下同じ) と回答する人が最も多く、次いで、「寝たきりや身体が不自由になり介護が必要となること」(42.6%)、「自然災害」(29.1%)、「生活のための収入のこと」(18.2%)、「頼れる人がいなくなること」(13.6%) となっています。一人暮らしの高齢者のリスクとされている「介護」、「社会的孤立」、「貧困」に関連した不安が挙げられており、地域活動等を通じた健康状態の確認や災害時の避難対策などの各種支援が必要とされます。

3　一緒にいてほっとできる相手

子供がいる人では、男女とも「子」(男性 34.0%、女性 58.8%) が多く、次いで男性は「あてはまる人がいない」(32.1%)、女性は「兄弟・姉妹・親戚」(27.9%) で、男性の 1 ／ 3 は、一緒にいてほっとできる相手はいないと答えています。一方、子供がいない人では、男性は「あてはまる人がいない」(51.4%) が半数以上となり、女性は「兄弟姉妹・親戚」(33.8%)、「友人」(31.8%)、「介護サービスの人」(31.8%) と多様になっています。子供のいない一人暮らしの高齢者では、特に男性が、一緒にいてほっとできる人や日常の用事を頼める人がいないという人が多くなっており、子供や兄弟姉妹・親戚のようにつきあいができる、地域の環境づくりが必要とされます。

4　グループ活動への参加意向

「中年期（30 ～ 50 代）に参加していた」「現在参加している」「将来参加したい」との区分で聞いたところ、中年期では、「自治会や町内会」(33.1%、複数回答以下同じ)、「趣味の会やスポーツの集まり」(29.3%)、「PTA や保護者会」(15.9%) など、現在では、「趣味の会やスポーツの集まり」(28.6%)、「自治会や町内会」(28.2%)、「同じ学校出身者の会やグループ」(8.0%) などとなっています。将来では、「趣味の会やスポーツの集まり」(24.3%)、「自治会や町内会」(13.2%)、「ボランティア・NPO」(6.3%) などとなっています。



地域の話題

県内各地で活動している団体を紹介します。

こはくのまちの保健室（久慈市）　「地域住民の心と体の健康づくりを支援

「身近な生活の場で健康相談や指導などを行い、地域の健康づくりに貢献したい」。その目的のもと、こはくのまちの保健室は、平成 16 年 12 月に、定年退職した保健師や看護師が中心となって結成しました（大橋泰子代表、会員 8 名）。

主な活動は、月 1 回 (8 日または 18 日に)、久慈市内の施設「ふくしサロンしあわせ SUN」で、健康相談、介護相談、こころの相談などを行っています。その他、地域の高齢者サロンや有料高齢者住宅、福祉まつり会場などに出向いて健康相談を行う「出前保健室」。高齢者サロン、障害者施設、保育園等に訪問し、高齢者と園児の交流事業なども行っています。健康相談では、楽しみながら指を動かして認知症予防に役立てようと、立ち寄る高齢者らと押し花作り体験教室を無料で行っています。

こはくのまちの保健室の皆さん

大橋代表は、「地域の高齢者の健康と生きがいづくりの支援のために今後も継続したい」と話しています。

（この事業の一部に、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。）

いにしえの会 (大船渡市)　「地域の文化、歴史を次の世代に伝承する」

いにしえの会（近江一史会長、会員 51 名）は、大船渡市日頃市町の高齢者が中心となり、郷土の文化、歴史、高齢者が培った知識を次の世代に伝承しようと平成 26 年 4 月に結成しました。

地元の住職を招いて開催した講演会の様子

現在、取り組んでいる事業では、地元の住職や文化に詳しい歴史家などを講師に招き、地元の歴史を学ぶ学習会の開催。地元の自然にも興味を持ってもらおうと、地元の化石産地や古い地層などをテーマに現地学習などを実施するほか、在宅高齢者宅を訪問し、地域で栄えた産業や文化について聞き取り調査などを行っています。

事務局の山下哲夫さんは、「今後は、地域の観光資源を発信できるよう観光ガイドブックを作ったり、地域の歴史をまとめた資料集を作り各世帯に配布して、地域の素晴らしさを認識してもらえるよう活動を継続していきたい」と話しています。

（この事業の一部に、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。）

お元気シニアボイス　「仲間との健康運動で復興を」　陸前高田市　菊池文子さん（70 歳）

「自分の健康は自分で守る」「日頃の運動不足の解消」を目的に実施していた 3B 体操ですが、震災により会員全員が被災し、仲間を 4 人失いました。そして、3B 体操の会員らは仮設住宅等に 11 か所に分かれてしまいました。このような状況では、1 か所に集まって体操を続けることは困難と思い、一旦解散することにしました。しかし、「どうしても 3B 体操をやりたい」「みんなに会いたい」という声が上がり、移送ボランティアを探し、平成 23 年 8 月から再開しています。今では、地元のイベント等に参加させていただいております。

先日、雫石町で行われた、国体デモンストレーションスポーツ・3B 体操プレ大会に参加しました。岩手国体が開催される来年は本番ですので皆で張り切っており、復興に向けて体力、精神力の温存を図りたいと日々明るく励んでいます。

※ 3B 体操とは、ボール、ベル、ベルターの「B」の頭文字 3 種類の補助用具を使い、音楽にあわせて体を動かす健康体操。

盛岡市不来方大学院（盛岡市）

盛岡市不来方大学院は、高齢者の生涯学習を目的に設立され、昨年 50 周年を迎え、今年で 51 年目となります。受講対象は、65 歳以上の健康で学習意欲のある高齢者。中央公民館を会場として、昭和 40 年 5 月の開設以来、毎年開催しています。平成 27 年度の在籍者は 141 名で、最高齢は 92 歳。平均年齢は 76.7 歳です。受講の継続を希望する受講者が多いため、全体の 8 割近くを継続者が占めており、新たな受講者は 26 名です。希望すれば何年も継続して受講できるため、20 年以上も継続して受講している人もいます。受講料は無料ですが、大学院生は自治会に加入することとしており、自治会活動費として年会費 4,500 円が徴収されます。

大学院の開催期間は 5 月から 11 月までで、学習日は毎週木曜日の全 20 回。午前中が講座で、午後はそれぞれの所属クラブに分かれてクラブ活動を行っています。出席率が 70%以上の人には修了証書が授与されます。

講座では、地域課題や歴史、健康、音楽など 20 講座を設け、外部の専門講師を招いて講義を行います。クラブ活動には、音楽、囲碁・将棋、読書など 10 クラブがあり、受講生はいずれかのクラブに所属しています。このほかにも、修学旅行（7 月）、野外レクリエーションの紅葉会（9 月）、学習活動の成果を発表する文化祭（10 月）、閉講式（11 月）を実施します。修学旅行では、講座で学んだ先進的な取組を実地に視察研修し、学習と実際の体験との一体化を図るなど、より学習成果の向上に配慮したものとなっています。

絵手紙クラブの活動の様子

岩手大学教育学部教授 栗林徹講師による「運動で健康寿命を延ばそう！～脳卒中ワースト 1 からの脱却～」の講演の様子

この大学院では、大学院内で自治会を組織し、受講生の自主性に任せた運営、会員相互の親睦を目的に活動します。受講生は 12 班に分かれ、班毎に講座の運営や後片付けを交代で行います。そして、自治会の事業委員会が各行事の準備から開催までを行い、運営委員会が内容を協議し、役員会が最終決定を行うという、自治会活動を中心とした運営がなされています。また、自治会では、毎年、中央公民館周辺の清掃、除草などの環境整備も自主的に行っています。

事務局を担当する社会教育指導員の舘澤卓宏さんと中嶋京子さんは「不来方大学院は、高齢者の方々の新たな出会いと発見の場となっていますので、新しい受講生の参加を待っています」と話しています。

不来方大学院の概要

区分		内容	開催日時
学習活動	講座	郷土理解、時事問題、健康安全、歴史文化、芸術一般、一般教養、施設見学に関する 20 講座	5 月～ 11 月（全 20 回） 毎週木曜日 時間 9:45 ～ 12:00
	クラブ活動	謡曲、音楽、囲碁・将棋、短歌、ペン習字、詩吟、絵手紙、写真、気功、太極拳の 10 クラブ	5月～11月（全 20 回） 毎週木曜日 時間 13:00 ～ 15:00
自治会活動		自治会員（大学院生）→学習班→事業委員会→運営委員会・役員会	

企画・発行 / 岩手県高齢者社会貢献活動サポートセンター　平成 27 年 8 月 20 日発行
〒 020-0045 岩手県盛岡市盛岡駅西通 1-7-1 アイーナ 6 階　tel 019-606-1774　fax 019-606-1765
E-mail　koreisha-hfk@aiina.jp　URL　http://www.aiina.jp/advancedage/index.html

岩手県高齢者社会貢献活動サポートセンターは、特定非営利活動法人いわての保健福祉支援研究会が岩手県から受託して運営しています。
〒 020-0021 岩手県盛岡市中央通 3-7-30　tel 019-604-8862　URL http://www.hfk.or.jp/