

かだる

ka da ru

※「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

高齢者は地域の「人財」

大船渡地区認知症の人と家族の会（大船渡市）

大船渡地区認知症の人と家族の会（田口ユリ子世話人代表、会員40名）は、「認知症になっても安心して住める地域づくり」を目指して大船渡市内で活動しています。気仙地域の認知症支援団体が前身で、平成21年に同会を結成。会員は、元看護師や介護従事者、認知症介護経験者などによって構成され、60代、70代の女性が中心です。認知症に対する理解、予防などを目的に各種講座や認知症の人とその家族を対象とした交流の場「つどいの会」の開催、劇団による啓発活動などを行っています。

今年度からは新たな事業にも取り組んでいます。高齢者を対象にした「くらしの達人・得意わざ交換会」を開催。豊かな知識、技術などを持つ高齢者が、それぞれが

得意とする「技」を持ちより、ボランティア活動につなげていくことが目的です。交換会は、市内の地域交流スペース「赤崎ホッとハウス」を会場として、

9月に第1回目を開催。参加者は自己紹介を交えて自分の得意技「しめ縄づくり」「折り紙」「手芸」「料理」など多彩な「技」を披露しました。今後は、学童保育や地域のボランティア活動に生かせるよう、同会がコーディネートする予定です。参加者からは、「今まで、何かボランティアをやろうとして



大船渡地区認知症の人と家族の会のみなさん

ボランティアに対する考え方も変わった」という意見が出ています。

同会を支援する社会福祉法人典人会の内出幸美さんは「高齢者の居場所づくりは進んでいるところもあるが、これからは高齢者の出番をつくり、それが生きがいにつながるということが重要」と話し、「集まるだけではなく、よりアクティブな方向に踏み出せるように、そのきっかけをつくりたい。竹とんぼや料理など、高齢者が持つ『宝』を子どもに教え、自然に各世代が交流するようになってほしい。この事業が共生社会の一助となれるよう応援していきたい」と抱負を語りました。

（この事業の一部に、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。）



くらしの達人・得意わざ交換会の様子

も、邪魔になるんじゃないか…、迷惑をかけるんじゃないか…、そんな意識が邪魔して一步を踏み出せなかった。でも、こんなことでよければ協力したいし、ボ

シニアが元気！地域も元気！第二の人生応援セミナーを開催

平成 26 年 12 月 2 日 (火)、県二戸地区合同庁舎で「第二の人生応援セミナー」を開催しました。当日は二戸地区から約 40 名が参加。講師は、シニアライフアドバイザーとして講演等で全国的にも活躍する有限会社アリア代表取締役の松本すみ子さん。「地域デビューで、もう一度輝くセカンドライフ」と題して講演しました。

松本さんは、高齢社会を示す各種統計データを紹介し、日本の少子高齢化の現状や平均寿命について説明。「重要なことは平均寿命よりも健康寿命（自立した生活ができる期間）を延ばすこと。アクティブに生きる高齢者は病気になりにくい」と述べ、過疎地ながら高齢者がビジネスや I T に取り組み、生き生きと活躍する徳島県上勝町の「いんどり事業」を紹介しました。また、「地域社会には多様なニーズがあり、全てを自治体の公的サービスだけでは対応できない現状があり、高齢者の力への期待が高まっている」とし、「セカンドライフでは現役時代と同等の



講演に熱心に耳を傾ける参加者（二戸市）

時間がある。この時間を活用して豊富な人生経験や技術を地域に生かすことで、自分の生きがいにつながられる」と述べ、ボランティア、コミュニティビジネス、NPOなどの活動例を紹介しました。

そして、『『地域デビュー心得 10 か条』の一つとして『きょういく（今日行く所）』と『きょうよう（今日の用事）』を心掛け、自分から行動することが活動の第一歩』としています。そのほか、セカンドライフ用の名刺を持つこと、I T 活用能力を高め、SNS を活用して交流を広めることなどを挙げ、「自分に合わないと思ったら止めることも大切」とし、「自分に合ったものを納得いくまで探し、活動を始めたならその活動を外に向けて発信し、アピールすることが大事」と話しました。

県外の先進事例として、趣味を生かした福祉活動や地域の特産品や遺産を生かして地域を活性化させた事業、行政との協働事業など元気な高齢者の活動を紹介。「趣味やボランティアの活動が大きな活動やコミュニティビジネスになっていく。ぜひ、地域デビューして生きがいを実現してほしい」と結びました。



「アクティブなシニアは病気になりにくい」と強調する講師の松本すみ子さん

シニア通信員を募集しています

当サポートセンターでは、シニア通信員としてご登録いただいた方の絵画や写真などの作品展示のほか、身近な話題を写真でホームページに掲載しており、シニアのみなさんの話題提供のお手伝いをしています。

11 月 29 日～12 月 12 日まで、アイーナ 6 階のラウンジで、シニア通信員の柴田和夫さんの水彩画展を開催しました。柴田さんは、定年退職後、趣味で水彩画を始め、盛岡市内で個展を開いてきました。作品の大半は風景画などで、今回の水彩画展では、新しい作品 14 点を展示。「冬の高松の池」「眼鏡橋（ライトアップ）」など、優し

い色づかいで丁寧に表現された作品を、訪れた方は興味深く観賞しました。

今後もこのような企画を予定しています。シニア通信員に登録し、あなたの作品も展示してみませんか？



柴田和夫さんの作品「冬の高松の池」



盛岡なでしこ（盛岡市）

「被災地の高齢者を健康面から支える」

盛岡なでしこ（佐々木典子会長、会員 10 名）は、平成 24 年 2 月に設立され、沿岸被災地の仮設住宅で生活している高齢者への健康相談・支援活動を行っています。会員は看護師等の OB で、その専門知識と経験を復興に役立てたいと活動を始めました。

主な活動先は、山田町と大槌町です。山田町には、震災直後、災害支援ナースとして避難所に派遣されたことをきっかけに定期的に訪問し、月に 1 回、仮設住宅の集会所で「盛岡なでしこ・お茶っこ健康相談サロン」を開設。高齢者を対象に、血圧測定等の健康相談、転倒予防のための軽運動及び食事指導などを行っています。大槌町では、一般社団法人大槌生活サポートステーションと協力し、町内の仮設住宅や在宅避難者の中で健康面の不安がある人を対象に月 1、2 回、個別



仮設住宅の集会所での会員と地域のみなさん

訪問による健康相談・支援を行っています。

佐々木会長は、「自分たちの健康を維持し、今後も活動を継続して復興支援に貢献していきたい」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。）

釜石民謡クラブ（釜石市）

「心に響く故郷の民謡」

釜石民謡クラブ（佐々木堅治会長、会員 17 名）は、釜石市を拠点に、民謡、和楽器などによる慰問活動を行っています。会員の平均年齢は 72 歳、今年の慰問やイベント参加回数は 35 回（1～11 月末まで活動）、民謡を



施設への慰問活動を行っている会員のみなさん

通して高齢者に生きがいと喜びを与えようと、市内の仮設住宅や高齢者施設、町内会行事や各種イベント等などに出向いています。訪問先では、三味線、太鼓、尺八などの演奏にあわせて東北地方の民謡などを披露。参加者も唄にあわせて一緒に踊ることも多く、高齢者が楽しく交流できる場をつくっています。

事務局の藤沢静子さんは、「この活動は高齢者の閉じこもり予防という意味もあります。屋外の公演はとても開放的なので、ぜひ一度参加して、一緒に大きな声で歌い、踊っていただきたい」と話しています。今後については、「今の活動を継続するとともに、子どもたちを対象に和楽器の育成・継承にも努めていきたい」としています。

（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

「高齢者の元気・安心は地域で支え合って」 岩泉町 三好悦子さん（65 歳）

「80 歳、90 歳、100 歳になっても自分の住んでいる地域で元気に暮らしたい」。これは誰もが願っていることではないでしょうか？

こんな願いで「上安家支え合いの会」を結成して 3 年目を迎えています。旧校舎などを会場として活用し、毎月 30 名前後の高齢者が集合して孤独・孤立防止のために介護予防体操、ゲーム、昼食会等、交流活動を行っています。参加者からは「お昼が美味しい」「みんなと会っ

て話をするのが楽しい」などの声が聞こえ、笑顔を見ると、本当にこの活動をやってよかったとスタッフの一人として実感しています。人生の大先輩をいたわり、尊敬の念を持ってつながることは、とても大切なことだと思います。

4 年目以降も活動を続行する予定で、地域で安心して暮らせることが、一番幸せなことだと思いますので、このような支え合い活動が岩泉町内に広がっていくことを望んでいます。

今年4月、一関市内に、高齢者の自立と健康寿命を延ばす社会づくりを目指して、一関いきいき村（河島一男会長、会員140名）が開所しました。少子高齢化・人口減少によって地域のコミュニティ機能や活力の低下が懸念される中でも、「住民自らが地域の課題に取り組むことにより、住み慣れた地域で生きがいを持って暮らしたい」と会長など発起人が賛同者を募り、同村の設立に至りました。

同村は、一ノ関駅から徒歩5分の一関小学校通用門向かいにあります。いきいき村ののぼり旗が目印で、普段は交流の場として地域の高齢者などに利用されています。活動日は、月・水・金曜日の週3日で、開所時間は午前10時30分から午後3時まで。月・金はお茶のみ場など、気軽に立ち寄れる場として解放し、水曜日は、座学講座、農業体験などを開催しています。

さらに、会員の生きがいづくりや交流を深めるた



毎週水曜日は、有識者を招き講演を開催

めに、5つのクラブをつくっています。

「お見事倶楽部」は、食膳、季節の行事食などを作り、健康長寿と交流を育む場。「爽やか倶楽部」は、健康チェック等を行い、「青ぞら倶楽部」は園芸や運動、趣味を通じたコミュニケーションづくりをすすめます。「語りべ倶楽部」では、地域の伝統・文化・風習を掘り起こして伝承活動を行い、「がってん倶楽部」は地域課題などについて議論し、市政への要望提言を目的としています。

事務局長の武田ユキ子さんは、「今年は座学を中心に行ってきたが、今後は高齢者の体力づくりにも対応していきたい。いきいき村を活用した、共に支え合える地域づくりを目指していきたい」と抱負を述べました。

一関いきいき村

一関市宇南17番地(一関小学校通用門向かい)

Tel&Fax 0191-23-0730



一関いきいき村ののぼりが目印

平成27年度「ご近所支え合い活動助成金」第1次募集のお知らせ

岩手県高齢者社会貢献活動サポートセンターでは、平成27年度ご近所支え合い活動助成金の第1次の申請を受け付けています。第1回目の締切は、平成27年2月15日(日)必着。申請についてのご相談、お問い合わせは、当サポートセンターまでご連絡ください。

※ご近所支え合い活動助成金とは、県民が共に支え合う地域貢献活動等を支援するための助成制度です。概ね市町村単位もしくは市町村の一部で行う、①高齢者が主体となって行う活動または、②高齢者等をサービスの対象とした活動を対象としています。

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26年12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/>