

かだる

シニアの社会参加情報誌

Vol. 46

※「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。

編集・発行

コーサボいわて（高齢者社会貢献活動サポートセンター）
〒020-0045 盛岡市盛岡駅西通1丁目7番1号
TEL 019-606-1774 FAX 019-606-1765
ホームページ <http://www.aiina.jp/site/koureisha/>

発行日

令和6年12月25日

輝くシニア

地域の居場所を通じ誰もが生きがいをもって暮らす地域づくりに取り組みます

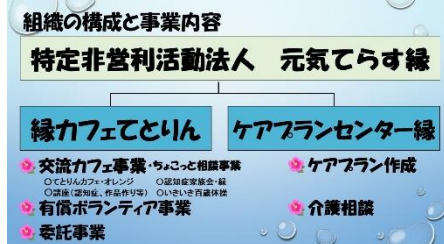
「NPO 法人 元気でらす縁」(久慈市) 理事長 根井 明美 会員 17人

■ 元気でらす縁の紹介

NPO 法人元気でらす縁は、地域の誰もが縁(つながること)を通じて、孤立することなく、安心して暮らすことができるようにとの思いで、令和2年4月から活動を行っています。様々な講座を行いながら学びや交流の場を提供したり、いつでも身近に相談できる、地域の居場所づくりを行っています。

■ これまでの活動

当初からの各種講座・相談業務に加えて、令和4年と5年は、認知症に焦点を当てて短期集中的に講座を開催し、認知症当事者の会(てとりんカフェ・オレンジ)や認知症介護家族の会(家族会・縁)の活動を始めました。また、講座の受講者から「何か、自分も役に立つことがあるならやってみたい」との声を聴き、「高齢者の活動の場」が必要と、令和6年7月にボランティアの養成講座を行ない、14名が活動しています。



■ 助成事業が活動のヒントに！

これらの活動は、高齢者社会貢献活動サポートセンターの『ご近所支え合い活動助成金』を受けて実施してきました。令和6年度は、

高齢者も認知症の人も、障害のある人も誰でも参加できる事業はないか…。法人としても、“より多くの世代にアプローチができ、より多くの関係者と繋がるような新しい事業ができないか”と苦慮した結果、「月1カレーの日(子ども地域食堂)」で食を通じた多世代交流(以下「月1カレーの日」事業)に辿り着きました。

■ 「月1カレーの日」事業の様子

令和6年7月からの実施に当たり、子ども食堂主催団体やボランティア団体、教育関係者、社会福祉協議会、町内会、行政から、普及啓



発等の協力をいただいております、新たなつながりができました。

従事者は、養成ボランティアさんや高校生ボランティア、縁カフェてとりんの利用者(引きこもりがちな高齢者等)に声をかけて、毎回13名前後となっています。

食べに来てくださる方も幼児から高齢者まで多世代に渡り、思いの会話やスタッフとのやり取りを楽しんでおり、居心地の良い交流の場となっています。常連の

お客さんでもできました。

ボランティアさんからは、「やってて楽しい」「自分も役に立ってるんだ」の感想に加えて、「活動をすることで自分たちも元気をもらっている」という声もいただいております。



■ これからの活動

「月1カレーの日」事業は、人と人を繋ぐ地域の居場所であり、誰でも活躍できる場所。困り事相談、家族会、認知症当事者の会、いきいき百歳体操、行政や関係機関の紹介から…繋がってきます。引きこもりがちな人やサービスにつながらない人に対する引っ張り出しの場、また、「何かやってみたい」人が活動できる場所になっています。

今後はこの繋がりを大事にしながら、ゆっくりと交流ができる居場所としても充実させていくとともに、多世代の方が、気軽に参加したり活躍することのできる地域の居場所にしていきたいと思っています。

元気でらす縁ホームページ



令和6年版高齢社会白書～特集：高齢者の住宅と生活環境をめぐる動向について～

令和6年版高齢社会白書が本年6月に公表されました。令和5（2023）年10月1日現在の我が国の総人口は、1億2,435万人、65歳以上人口は3,623万人となっており、高齢化率（総人口に占める65歳以上人口の割合）は、29.1%（前年29.0%）となりました。一方、同年同日現在の本県の総人口は116.3万人、65歳以上人口は40.4万人、高齢化率は35.2%（※年齢不詳分調整後、前年34.8%）となっています。

特集：高齢者の住宅と生活環境をめぐる動向について

今年の白書では、第1章「高齢化の状況」に特集として、昨年度実施された「高齢社会に関する意識調査」及び「高齢者の住宅と生活環境に関する調査」をもとに「高齢者の住宅と生活環境をめぐる動向について」の考察が掲載されていますので、その一部をご紹介します。

■住宅の問題点に関する意識

現在の住宅の問題点について、全体では、住宅の老朽化や地震等の防災・防犯面での不安等を挙げた人の割合が特に高い。今後更に高齢化の進展が見込まれる中、住宅のリフォーム支援や高齢者向け住宅の供給の促進などが課題となっています。

■防災対策に関する意識

災害への備えについては、平成30年度の前回調査に比べ、何らかの備えをしていると回答した人の割合は大きく上昇しています。一方で、

独居高齢者については、「特に何もしていない」と回答した人の割合が高く、今後、独居高齢者に配慮した対策の推進が更に重要性を増しています。

■人間関係に関する意識

前回調査に比べ、人と話をする頻度が「毎日」と回答した人の割合は大幅な低下がみられます。特に独居高齢者では4割弱となっており、その傾向が顕著です。コロナ禍による影響等も踏まえつつ、望まない孤独・孤立に陥らないようにするための対策の推進が必要です。

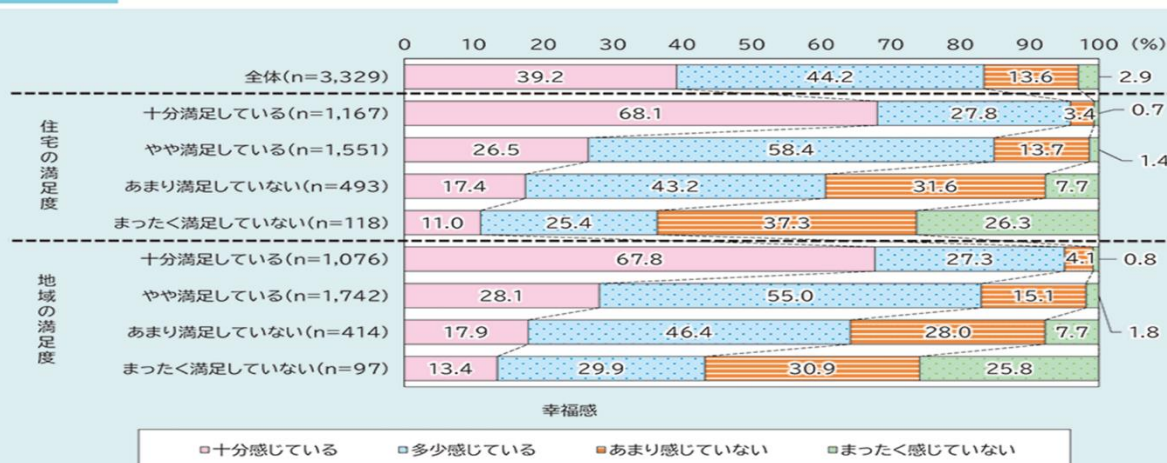
■生活環境に関する意識

居住地域における不便や気になることとして、日常の買い物や医療機関への通院に関する不便、交通機関の使いにくさ・未整備を挙げた人の割合が上位にあり、地域包括ケアシステムの構築や日常生活における移動ニーズに対応する施策等の更なる充実を図る必要があります。

■まとめ

今回の調査の結果、住宅や居住地域に関する満足度と幸福度の程度との間には強い正の相関関係がみられます（下図）。高齢期においても、個人の意欲や能力に応じて活躍できる持続可能なエイジレス社会を実現していくためには、加齢に伴う身体機能やライフスタイルの変化等に対応した居住環境を確保し、高齢者が地域において安心・安全に自立して暮らせるようにすることが重要です。

図3-1 住宅・地域の満足度と幸福度の程度



資料：内閣府「高齢社会に関する意識調査」（令和5年度）
（注）調査対象は、60～99歳の男女。

音訳こだま（盛岡市）会長 浅沼 武子 会員12名

2024.10.27 取材

平成23年、盛岡市西部公民館主催の「音声訳教室」の受講生9名により、読むことに不自由を感じている方たちが社会参加しやすい環境づくりを進めたいと活動がスタート。

現在の活動は原則月2回、児童や高齢者に対する絵本や紙芝居の読み聞かせと音声訳CDの作成が中心。コロナ禍により高齢者施設の訪問はほとんどないものの、児童センターでの読み聞かせ月1回は継続、小学1年生が対象。読み聞かせは小さな子どもたちの思考力や共感力、コミュニケーション能力を育みます。地域の行事にもできるだけ参加し読み聞かせを楽しんでもらっています。最近では目に不自由を抱える方への個人訪問も行い、読むことの個別サポートにも取り組んでいます。一方、なかなか難しいのは音声訳CDの作成、一見簡単そうですが、言葉の一つひとつにとっても気を使います。イントネーションやリズム、間のとり方などで違う言葉にとられることもあり、数人で確認しながらの作業となり、1年で3、4枚しか作成できません。できたものは現在訪問できない高齢者施設に送って楽しんでもらっています。



ボランティアまつり2024での読み聞かせ



これまでの活動を通じて感じていることは、言葉の大切さとおもしろさ、そして難しさ。言葉を伝えるには毎年の研修は欠かせません。更に子どもたちや高齢者に楽しんでもらい、その笑顔が私たちも元気にしてくれます。これからの課題は次世代の育成、若い会員の参加を期待しています。そして一緒にこの活動をぜひ継続させていきたいと考えています。

生活おたすけたい（滝沢市）会長 紺野 敏明 会員30名 2024.11.01 取材

「生活おたすけたい」の活動のスタートは、会長でもある神経内科・脳神経外科クリニックの紺野院長の声掛けとマイヤ滝沢店の協力のもと、ボランティアの支援を得て、令和元年7月から始まった認知症の方でも安心して買物ができる「スローショッピング」。認知症になっても本人の意思が尊重され、住み慣れた地域で暮らし続けられるよう、認知症の方とその家族を支えることが目的です。現在は、認知症当事者と介護者同士が交流し、元気をもらい介護のヒントを得て相談もできる居場所「くつろぎサロン」（マイヤ滝沢店イトインコーナー・毎週木曜日）、介護者や認知症当事者の体験発表の機会となっている「おさんぽ会」のほか、「介護者のためのお料理教室」にも取り組んでいます。



「お料理教室」の一コマ

完成したお手製ミックスピザ

今回、「お料理教室」（毎月第1金曜日）を取材、「教室」は介護者のメニューレシピが増え、介護を受ける方も食事が楽しみになるとともに、料理を通じ介護者とボランティアとが心から楽しめる交流の時間が心のケアに。参加者のちょっと真剣な表情と笑顔、料理が完成したときの満面の笑みが見ているこちらにも楽しくさせます。



このほか、民間企業から車の提供を受け、参加手段に不便を抱える方への交通支援も始まりました。活動の拡大に伴い、組織も整備、令和5年にはNPO法人に。それでも活動の中心はボランティア、ボランティアにとっても活動は楽しい生きがい。課題は次代への継承、この活動が広く地域に根付き、当たり前風景として継続されていくよう取り組んでいきます。

アクティブ・シニア交流会(県央地区)を開催～12月11日・アイーナ～

本年12月11日(水)、県央地区の「アクティブ・シニア交流会」をアイーナで開催、事務局を含め21名の参加のもと、社会貢献活動に取り組む2団体からの活動報告と参加団体とのグループワークなどが行われました。

最初に『盛岡地区ひまわりの会』(盛岡市)から、同会は平成16年に結成、会員は保健師、助産師、栄養士、看護師、歯科衛生士等の保健医療の専門家であり、その豊富な知識と経験を活かし、高齢者の健康づくりを支援していること、特に今年度から「ひまわりカフェ」として、独居高齢者等が気軽に集い仲間と交流できる居場所を設け、頭の体操や脳レク、創作活動、ミニ講話のほか、困りごとの相談にも応じ、心の健康づくりを支援して、高齢者が抱えやすい心の不安の解消につなげていること、会場はイオン盛岡2階のホール、カフェ終了後のイオンでの買い物や食事を楽しみに集まる方も多く、参加意欲がわく環境となっていること、今後の課題としては、閉じこもりがちで交流が少ない高齢者への周知の拡充と活動を継承してくれる次世代の会員の発掘との報告がありました。



盛岡地区ひまわりの会の報告

次に、「お不動みのたけ倶楽部健康福祉隊」(遠野市)からは、同グループは平成28年に発足した小友町の地域づくりを担う団体「お不動みのたけ倶楽部」の若手チームの一つで、地域の困りごとニーズ調査と実践を担当、活動を進める中で課題となったのが高齢者の日常の足の確保、公共交通が不便で車のない方もおり、買い物や通院に不便を抱えていたこと、ところが外出支援は様々な制約もあり難しい、そうした中で地元企業が地域貢献として車とドライバーを提供、小友町民が誰でも利用できるボランティア送迎「ちょいそこ」が誕生、前日までに電話予約すれば、当日、自宅まで迎えに来てくれ、町内どこにでも行けること、今年度の利用者は1日平均17名、多いのは通院利用、利用者からは外出の機会が増えた、車中での会話が楽しいなどの声が多く寄せられていること、今後の課題はいつまでも企業の善意に頼ることはできないこと、県内には様々な手法で外出支援を行っている団体があり、そうした状況も踏まえ、新しい展開につながるよう活動していくとの報告がありました。



お不動みのたけ倶楽部健康福祉隊の報告

グループワークでは、参加者から所属団体の活動状況の紹介がなされたが、報告団体に負けず劣らず頑張っている団体もあり、有効かつ活発な議論が交わされました。

アクティブ・シニア交流会(県南地区)が1月22日に一関市で開催されます

- 1 **開催日時** 令和7年1月22日(水) 13時30分～15時30分
- 2 **開催会場** 岩手県一関地区合同庁舎 3階 大会議室(一関市竹山町7-5)
- 3 **報告団体** 中沢週イチ倶楽部(一関市千厩町)、前沢ニュースポーツクラブ(奥州市前沢)

令和7年度「ご近所支え合い活動助成金」第1次募集中です

- 1 **対象事業** 市町村単位もしくは市町村の一部で行われる、①高齢者が主体となって行う活動、②高齢者等をサービスの対象とした支え合い活動を対象とします。
- 2 **事業期間** 令和7年4月1日～令和8年3月20日(3年を限度として継続できます。)
- 3 **助成金額** 初年度：5万円～30万円、2,3年度：5万円～15万円
- 4 **募集期限** 令和7年1月10日(金) 必着

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委託を受けて運営しています。 ☎020-0871 岩手県盛岡市中ノ橋通 2-4-16 やまのえんビル 1階 Tel 019-604-8862 URL <http://www.hfk.or.jp>