

たすけ愛信太だより

発行:たすけ愛信太
<世話人>
鮎下 純男(田原)
井本 正和(嵯峨谷)

2020年3月 第1号

-すみよい地域をめざして-

◆地域で助け合う共生の仕組みづくりをすすめています

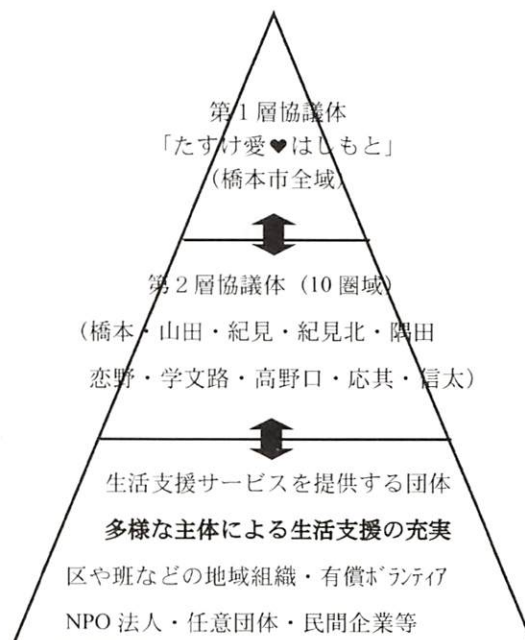
信太地区においても少子高齢化が深刻な問題になっています。住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるようにするためには、いざという時に駆けつけてくれたり、ちょっとしたお手伝いを頼めるような**住民主体の助け合い**を創り出すことが大切であると考えています。そしてその体制をつくるため、2018年(平成30)2月に「たすけ愛信太」(第2層協議体)を設立し、2ヶ月に1回話し合いを進めています。



元 信太小学校を使用しています



右は第1層協議体、第2層協議体等のイメージ図です。
(上下関係を現すものではありません)第2層協議体を地域住民で運営していきます。
信太地区は愛称を「**たすけ愛信太**」にしました。
下はそのメンバーです。



【たすけ愛信太メンバー】

- 九重区・上中区・下中区・西川区・嵯峨谷区・竹尾区
田原区の各区長
- 老人クラブ連合会会長
- 社会福祉協議会職員
- 各区よりの推薦者
- 第1層協議体会員
- 市役所職員

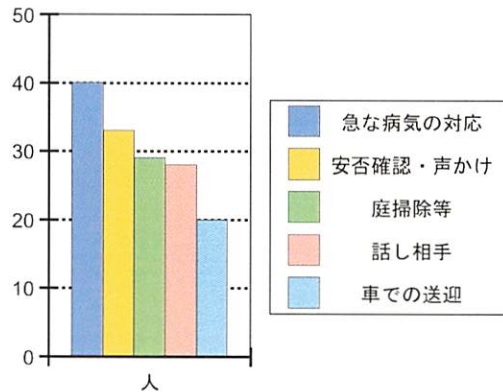
◆アンケート結果

私たちがどんなことに取り組めるかについて話し合うために、まず地域の方々の生活の様子をお伺いすることになりました。2018年10月に信太地区の65歳以上の方を対象にアンケートを行いました。

左の表は**助けて欲しいこと、気になること**の上位5つです。また下の表は**信太地区の人口動態**です。これ以外にも一人暮らしの方（回答中、32人・11%）が増えているなど、今まで以上に地域での支え合いが大切なことが伺えます。

（回答：290 / 配布：360）

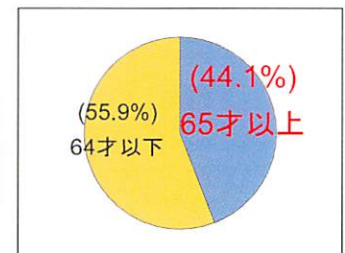
助けて欲しいこと 気になっていること	人
急な病気の対応	40
安否確認・声かけ	33
庭掃除等	29
話し相手	28
車での送迎	20



【信太地区人口動態】



項目	人
信太地区人口	805
65才以上	355
64才以下	450
介護認定者数	64



(H31年3月末)

◆現在取り組んでいること

(1) 信太地区の各区で「避難行動要支援者 個別支援」の作成に取り組んでいます。

- ① 災害時における避難時の声かけ、要支援者のサポート等のシステムづくり。
- ② 一人暮らしの方への声かけや見守り。
- ③ サポートの仕方について、統一した形式で情報を管理する。（用紙に記入し保管しておく。必要に応じて対応する。）

(2) 今後の課題として勉強や研究していること。

- ① 気軽に飲食や娯楽、また学習できるような居場所づくりをどうするか。
（現在、ふれあいサロン「田園」は下中集会所で定期的に活動しています。）
- ② 将来必要になってくるであろう移動支援体制をどうするか。（買物・他）
- ③ 高齢化により家事が負担になったとき、気軽に助けを求められる体制をどうつくるか。

「たすけ愛信太」では、移動支援について勉強会に参加したり、定例会議にさくら苑のケアマネジャーを招き、信太地区の課題について意見交換するなど、これからすべきことを模索しています。今後、活動を進めていくためにも、“こんなこと助けてほしい”、“こんな方法があるで”、“私はこんなことやってらできるで”というような声を集めたいと思っています。各区の区長や本会の会員に気軽にお声がけください。

たすけ愛信太だより

-す み よ い 地 域 を め ざ し て-

発行:たすけ愛信太
〈世話人〉
藪下 純男 (田 原)
井本 正和 (嵯峨谷)

2020年12月 第2号

たすけ愛信太 研修会を開催しました (10月25日 橋本市農業構造改善センター)

通院、買い物等の日常的な移動・外出に困難を感じている人は、高齢者や障がい者を中心に総人口の数%いるといわれています。高齢になっても今まで暮らしてきた地域で安心して暮らし続けるためには、「移動や外出」は欠かせないことです。そのような人たちの外出を支援するためにはどんな方法があるのでしょうか。信太地域の5年後、10年後を見越して、どんな課題があるかを研修しました。(参加者 33 名)

- 講 師 柿久保 浩次氏 (関西 STS 連絡会)
- テーマ 「住民主体による移動・外出支援」



◆ 研修で学んだこと

1 買い物困難者の増加

現在、全国で買い物困難者は 700 万人といわれている。買い物の際、坂道や買い物の荷物を考えると、高齢者の体力では休まずに歩ける距離は 100m まで。今後、運転免許証を返納する人が増えることが予想され、そうすると家に居るだけということになる。私たちの 5 年後、10 年後はどうでしょう。信太地域の高齢化率は現在 44.1%。これが 45%を超えるとかなり深刻な状況になる。地域のシステムとして、その時に応援してくれる人たちを作っておくことが大切。

2 互助の精神でつくる移動・外出手段

2006 年に法律ができ、互助活動として、自家用車を使用した許可・登録の手続きが不要の移動支援が可能となった。【国土交通省 通達「道路運送法における許可又は登録を要しない運送の態様について」】

私たちがボランティアとして移動・外出支援をした場合、利用者からの謝礼として認められるものには次のようなものがある。

- (1) 乗せてもらった人 (利用者) が自発的に謝礼の趣旨でお金を差し出した場合。
- (2) 利用者からの謝礼がガソリン代の実費、道路通行料、駐車料金などの場合。 他
(ガソリン代の算出方法の一例 → 走行距離 ÷ 燃費 × 1ℓあたりのガソリン価格)

3 他府県の取り組み例

- (1) 富田林市のある地区では、「どんな交通手段・方法で買い物に行っていますか、また 10 年、15 年後はどうですか」というようなアンケートで実態把握をしている。そこでは支援員 (28 人)、専用車 2 台とボランティアのマイカーで移動支援をしており、利用者負担は年会費 3,000 円及びガソリン代実費を利用券で払っている。また次のような移動支援以外の活動もおこなっている。 ① 困りごと支援。(ゴミ出し、屋内掃除) ② 憩いの場支援。(集う場、買物、インターネット支援) つまり、“生活支援一体型”で活動している。
- (2) 岡山県の吉備中央町などでは、社会福祉法人が車両や運転者を提供して買い物や“ふれあいサロン”等への移動支援をしている。各地区 (5 カ所) に世話人がおり、各サロンの担い手 (住民ボランティア) は自分ができることを行っている。



4 将来、住民主体の移動・外出支援をおこなうためには

(1) プロジェクトをつくる。(2) ニーズの調査。(3) 地域の資源を見つける。(4) 地域に合う仕組みを検討する。(5) 保険や資金などを検討する。(6) 要綱や協定書、利用者規約を整備する。等である。→ そして本格実施をしていく。

5 協議で出された意見

(1) 本当に困っている人はそのことを言わずに我慢している。(2) 車の保険は必須。

(3) ボランティアが持つべき意識として大切なことは、“送ってあげる”ではなく“送らせてもらう”という気持ちだ。応援するということはそういうこと。認知症の人を送迎する場合、色々な感情をぶつけられることもあり、柔軟な対応が大切。こんな時、この人となら行っても良いという気持ちにさせることが大事。しかし、相性が合わない人も居る。だから一人ではできない。(4) 信太地域で、「こういうことはやめとこ」とか、「これは頑張っ
てやろう」とかを決めておくことも必要。また市役所の関係課との相談も必要。



◆研修で感じたこと（参加者の感想）

- ① 10年後、15年後を考えた場合、支援が必要になってくることは間違いない。今から助け合いの仕組みを地域としてつくっていく必要性を感じた。
- ② これからの地域を考えた場合、足（移動手段）の確保をどうするのが大きな課題です。私も認知症の関係の取り組みをしていますが、足の確保が大きな問題となっています。多様な形（利用者が利用しやすい）を教えていただき、今後の参考にしたいと思っています。5年後は運転免許証は返納していると思います。
- ③ 買い物は「メモに書いた物を買ってきてあげるのではなく、本人がその場所へ行って買い物をすることが大切」の言葉が心に残りました。5年後は、元気でボランティア活動をしていたいと思います。（希望です）
- ④ 定年後の自分の生活を考えているところです。私の地区は高齢化率の高い地域であることは事実で、困ることが目に見えています。集まる場、移送の手伝いなど、自分の考えるようにしていきたいとは思っていますが、講演のなかにあったように、全域でという話になると、いろんな課題を持った人がいるため前に進まないのが現実です。まずは近所付き合いの延長のように、何かの手助けができればと思っています。
- ⑤ 移動支援内容が詳しく理解できたが、具体的に誰が取り組むか、熱心なリーダーが地域にどれだけいるか、また、住民の意識をどう高めていくかが課題。



上中区 塩山孝子

『たすけ愛信太』って・・・。最近よく聞くなと思われていませんか？でもこれって何？それは「地域のいい話、困った話、イベントや活動、気になる話題」等、信太地域のことであれば何でもOK！皆さんがこの地域でより楽しく、心豊かに生活できるように相談し合う場であり、また助け合い活動を支援する場でもあります。

『たすけ愛信太』では、10年後の私たちが日常生活で起こる可能性が高い困難を想像し、意見交換やアンケートを実施した後、それらに基づき取り組みや活動をしています。例えば私の場合、運転免許証を返納しているかもしれない。そうなれば、スーパーへの買い物、医療機関への往来、サロンや友達との交流場所への参加が難しくなります。住み慣れた地域で生き生きと暮らしていくため、日頃から周囲の人達とのコミュニケーションを大切にし、お互い助け合われるような体制づくりを目指していきたいものです。そうすること、自身の介護予防や健康寿命を延ばすことにつながるのではないのでしょうか。

🌸🌸🌸 日頃考えていることを投稿して
🌸🌸🌸 いただきました。

たすけ愛信太だより

-す み よ い 地 域 を め ざ し て-

発行:たすけ愛信太
〈世話人〉
藪下 純男 (田 原)
井本 正和 (嵯峨谷)

2021年3月 第3号

「第4回たすけ愛信太会議」で出された意見

(1月22日金田信太小学校)

—これから「たすけ愛信太」がどういう活動をしていけばよいか(意見交換)—

・「たすけ愛信太」の今後の取り組みとして、今できる小さなことから始めてはどうか。和泉市のような(下記参照)方法もあるが、例えば隣近所の一人暮らし、車に乗れない人、見守る必要がある人を対象に、「買物はないかい?」「困ってることはないかい?」等の声かけをしていく。また、家族がいても日中は独居状態になる人もいる。各区でそういう人に対して限定的に取り組みを充実させていってはどうか。
・しかし、和泉市のように、一例として移動支援のようなことをシステム化すれば、自分の希望する日や時間にそういうことを頼めるという良さもある。

—移動販売についての情報—

・高野口商工会の青年部(あきんどの会)の取り組みとして移動販売(週2回くらいの巡回)を行うことを検討している。とりあえずは、ふれあいサロンなどの高齢者の集まりの場に依頼を受けて買物カーを配車して販売したいと考えている。

(あとは口コミ)かつらぎ町等、他の町では既に実施しているところがあり、信太地域においても今後住民の皆さんの考えをまとめていく必要がある。

《移動販売について、ご自身の考えや希望を区長やたすけ愛信太の世話人に伝えていただければ幸いです。》



【研修会の報告】 - 和泉市鶴山台北校区の事例 - 2020年11月29日橋本市保健福祉センターにて テーマ:「高齢者を支える助け合いのしくみについて」

講師:和泉市鶴山台北校区高齢者サポーターセンター 和泉市ボランティアグループ代表 佐藤 正浩氏

団体の概要

- 活動実績 (2017年度) → 活動者の実人数/20人、利用者の実人数/40人、年間件数/60件、コーディネーター:1人
- 主なサービス・活動 → 日常生活における困りごと支援(家具移動、粗大ゴミ搬出、草刈り、電球の取り替え、日曜大工、ペットの散歩、見守り、話し相手など)
- 費用 → 入会料:0円(年会費不要)、利用料:1人活動30分500円、1時間以内800円

取り組み

和泉市ボランティアグループが、目指すまちの姿として掲げた目標の一つが「高齢者の日常生活の中でちょっとした困りごとの手助けをする」というもの。困りごとの声に応えるとともに、元気な活動者(人材)が活躍できる、ご近所の助け合いの仕組みをつくっている。対象者は、校区内在住の60才以上で介護認定を受けていない人。受けていても介護保険外の支援を必要とする人とした。地域のサロンや歌、体操の場などでPRし、口コミで徐々に利用が増え、2年目となる2017年度は、12月末時点で60件程度の依頼に応えた。

ボランティアは校区全体へチラシで呼びかけたが、これまで地域活動で培った人脈で声をかけた人達もたくさん集まってくれ、20人がそれぞれの得意分野で活動している。



西川区 山本芳照さんに日頃考えていることを書いていただきました。



住み慣れた地域で

「人生の終末まで住み慣れた地で安心して暮らしたい」こんな願いを持っている人は多いと思います。

しかし、高齢により車に乗れなくなったり、一人だけの生活をしなければならぬ時が必ずやってきます。これまでは考えもしなかったことが未来に待ち構えています。

信太地域の良さを発見

もう、既にこんな問題を抱えている人も増えています。

介護保険に助けられて生活している人が多くなってきましたが、介護保険だけでは対応しきれないことも多々あります。そうした中で地域の助け合い、相互扶助が今後の大きな課題となっています。

田舎暮らしの私たちは、昔から地域がまとまって共同作業をしたり伝統文化を守ったりしてきました。しかし、高度経済成長期以後、農村部にも地域のまとまりが減り、地域が協力して取

り組むことや、ちよつとした助け合いもでき難い状況が生まれています。

今、大切なことは、昔からの田舎の良さを再発見し、「皆で力を合わせて暮らしやすい地域をつくっていく」ことだと思っています。

楽しい憩いの場を

そこで私が思うことは、信太小学校跡地の有効活用で、私たちの未来に希望が持てるようにしていけたらと思うのです。「地域のコミュニティセンター」「高齢者の居場所」「憩いの場」「ボランティアセンター」などなど、地域の人たちが、いつでも出かけられて楽しく過ごすことのできる場をつくれたら良いですね。

外部の人もつれもてやってこられる場を作り、いつも笑い声やメロディが流れる、そんな場所として信太小学校跡地を有効活用できればと夢を抱いていました。

先日、信太小学校跡地の活用について教育委員会主催の説明会が開かれました。その説明は、今後の活用については民間会社に委託するという内容であり、信太地域の住民が当局に出していた要望とはちよつと離れていると感じましたが、教室の一部は地域住民が

使えるようにするということでした。

信太地域の大切な資源である小学校を、「少子高齢化が進む地域の活性化にもう少しウエイトを置いて使えるようにして欲しい」と感じました。

今後、小学校の活用と、第2層協議体「たすけ愛信太」の活動については相互連携をとりながら進めて欲しいです。人は一人では生きてはいけません。居場所づくりと交通手段はいきいきと生きるための必須要件です。

人材の発掘・実践を

地域資源（人と土地、伝統文化等）を生かして、夢を持つて生きられる場、遊び学べる場、必要としている人への支援の場をつくることができたらと思います。信太には10年前から「ふれあいサロン 田園」があります。この活動経験も地域づくりには生かせるのではないでしょうか。

やれる事から、やろうという人から始めていきませんか。「たすけ愛信太」が中核となつて多くの隠れた人材を発掘し、大勢の人が参加して信太ぐるみで取り組んでいけたらと思う毎日です。



たすけ愛信太だより

-す み よ い 地 域 を め ざ し て-

発行:たすけ愛信太
<世話人>
藪下 純男 (田 原)
井本 正和 (嵯峨谷)

2021年11月 第4号

【移動販売 現地視察】

「たすけ愛信太」の会員で日の丸観光株が実施している移動販売を視察しました。
○ 8/25 (水) 紀美野町～新城地区



○ 8/27 (金) 高野口地区 高齢者住宅～九度山町
(梅林地区・河根地区)



滞在時間は15分～20分程度、販売車の駐車する場所は広場や家の庭先であるが、地区によっては一軒一軒を訪問するところもある。商品の種類は1,000アイテム程度。(生もの・お惣菜・生活用品等) 今後は「何か変わりない？」などの声かけや安否確認等、見守り活動もしていきたいとのことである。
(移動販売について関心のある方は、区長または世話人にご連絡ください。)

【第3回たすけ愛信太会議で出された意見】 (9/17 金)



1 移動販売について

- ・少人数でも、一人でも家の前まで来て対応していただけるのでありがたい。また商品も豊富で、冷蔵庫まで装備されており刺身までありました。
- ・移動販売車には多くの種類の商品が載っていて驚きました。既に売り切れた商品を求める人が結構いたように感じました。売れ筋の商品の量については工夫が必要かと思いました。
- ・移動販売は、もう既に安否確認も兼ねていると感じました。
- ・陳列されているたくさんの商品を見た時の購入者の笑顔がすごく良かった。
- ・今は必要でないかもしれないが、近い将来は来て欲しいかも。

2 可能な助け合い・悩んでいること・取り組んでいること

- ・「台風くるから、どう？困ってない？」とか、チョットその気になれば、一歩踏み出せば隣近所で声かけはできると思う。
- ・一人暮らしの人でも時々子どもたちが来てくれている。まだ、他人の世話にはなりたくないと思っている人もいるようだ。
- ・私たちの地区では以前よりつながりが希薄になっている。(コロナで区の行事がなくなったせいもある) 集落の人の交流の場が少なくなっていることが気になる。
- ・田原区では毎週木曜日に「いきいき100才体操」をおこない、健康増進に取り組んでいる。

【研修会の報告】

9月1日・2日と横浜市で「いきがい・助け合いサミット in 神奈川」が開催されました。コロナ渦ということもあり、会員や世話人はオンラインで研修しました。下記は出された意見の中で、心に残った考えさせられる内容や言葉を簡単にまとめました。

(※文中の「第2層協議体」は信太地域では「たすけ愛信太」という愛称です。)

【全体会シンポジウム】



◎ 自己の存在が、他者にとって必要不可欠な存在だと実感できたときに、人間は幸福や生きがいを実感する。

65才以降は、地域での生きがい・就労・社会参加を通して地域の人々を支えることで自分も元気になる。今度は自分が弱っても、地域の中でその人らしく生き切ることで、自分を支える人々の心を元気にするような生き方ができる。

◎ — 地域共生社会とは — 誰もがが必要な時に支えてもらえることができる。誰もが自分のできることで誰かを支えることができる社会。それが地域共生社会だ。

【分科会】

〈第5分科会 — 第2層協議体の役割 —〉

◎ 地域の課題を、行政や社会福



祉協議会ではなく、住民自らが創出した取り組みで解決していくことに「楽しみ」がある。



〈第20分科会 — 障がい者が地域の人々と共に生きる地域をどうつくるか —〉

◎ 制度が整っていれば障害があっても地域で生きることが出来ます。私は子育てを通して、保護者として地域と繋がる方法を持っています。子育ては障害があってもなくてもたくさんの助けがないとできません。

◎ 心身機能の低下があつたとしても、何らかの支援が必要な状態になつても、その持てる能力を生かして地域社会に参加することで、逆に誰かの担い手になることができる。



〈第33分科会 — 人口が少ない自治体における助け合いによる生活支援 —〉

◎ 私たちの地域では、困りごとが明確になってきた。それは「交通手段の確保」、「地域の様々な担

い手不足・集落運営などの地域力の低下」、「高齢者・要援護者の支え合い」などである。これらの解決のため、第2層協議体は単なる支え合いの仕組みでなく、まちづくりで不可欠なものと考えている。

◎ 会議は腕組み、眉間にシワが寄ってしまうような場にはしない。

“真剣”だけど“深刻”ではない話し合いの場にする。会議にはスクールソーシャルワーカー、僧侶、神職など、多様な場の人も入っている。

◎ 地域懇談会で住民からの声を集めた結果、「居場所」の創設を求められた。そして地域共生場所「つなが」を立ち上げ、住民が地域で助け合う意識、共生社会に向けた拠点づくりの取り組みを進めました。

ここでは、行政、社会福祉協議会のスタッフを常駐させ、相談機能やニーズキャッチの場としての機能を設けました。そこでは介護予防の運動教室、認知症カフェなど様々なプログラムを盛り込みました。



2022年度 たすけ愛信太研修会

発行:たすけ愛信太
2023年1月 第5号



心でつなぐ 地域でつつむ 認知症

—すみよい地域をめざして—

認知症の人と共に過ごす居場所や、サポーターがいる環境づくりが求められています。そのため、地域住民と共にそれを支える専門職を巻き込んだバリアフリー社会の実現化が必要です。認知症になっても、自身のやりたいことや就労をあきらめることなく生活することも可能です。それを実現するためにどんな課題があるか、私たちに何ができるかを一緒に考えてみましょう。

日時

2023年1月29日(日) 午後1時30分～3時30分(雨天決行)

場所

橋本市農業構造改善センター(高野口町上中 勤労者体育センター 隣)

対象

信太地区住民・福祉施設職員等(どなたでも参加可能です)

内容

基本的な認知症についての学習をした後、屋外へ移動し一人歩き高齢者への声かけ体験をします。その後グループワークで振り返りを行います。

発表及び スタッフ

- ・橋本市役所 いきいき健康課職員
- ・信太カフェ 参加者
- ・キャラバンメイト

(地域や職場・学校などで「認知症サポーター」を養成する講師役を「キャラバンメイト」と言います。)



- ・駐車場は勤労者体育センター前です。
- ・受付での手指消毒、体温測定、またマスクの着用にご協力ください。
- ・屋外を歩きますので暖かい服装でお越しください。(雨の場合は室内で行います。)



- 問い合わせ先 -
たすけ愛信太 世話人

藪下 純男(田原)
090-2067-5551
井本 正和(嵯峨谷)
090-9115-2749

たすけ愛信太だより

発行:たすけ愛信太
〈世話人〉
藪下 純男(田 原)
井本 正和(嵯峨谷)

2023年3月 第6号

-す み よ い 地 域 を め ざ し て-

◆認知症研修会

1月29日(日)、橋本市農業構造改善センターにおいて「心でつなぐ地域でつむ認知症」というタイトルで研修会を開催しました。

まず、2名のケアマネジャーから説明がありました。

認知症になると、

①考えるスピードが遅くなる。②二つ以上のことが重なるとうまく処理できない。③いつもと違うできごとで混乱しやすくなる。④目に見えないしくみが理解できなくなる。

ということが起こること、また対応する際は、

「3つのない」①驚かせない。②急がせない。③自尊心を傷つけない。

「7つのポイント」①まずは見守る。

②余裕をもって対応する。③声をかけるときは一人

で。④後ろから声をかけない。⑤やさしい口調で。⑥

おだやかに話しかけたりした話し方で。

⑦相手の言葉に耳を傾けてゆっくり



対応する。

ということを理解し、正しく知って正しく対応することが大切であるということをお話いただきました。

◆模擬訓練

キャラバンメン

イトのメンバーに認知症役と高齢者役になっていただき、グループに分かれて声かけの練習や、衣服、バツ



グ等に貼られた「見守り安心シール」のQRコードをスマートフォンで読み取る練習をしました。

◆振り返りグループワーク

訓練後、二つの班に分かれ、模擬

訓練の振り返りを行いました。

【出された意見】

・認知症かそうでないか見た目だけでは判断が付きにくく、声をかけて、その後どう対応したらいいかわからない。



・見ず知らずの人に声をかけるのは

難しく、戸惑いがあった。

・後ろから急に呼びかけるのは良くないことがわかった。前の方から同じ目線、同じ高さで話をするのはやってみてとても大事だと感じた。勉強になった。

・幻覚(幻視)が見える人(レビー小体認知症)への対応がよくわからない。本人が見えるというものを否定していいのか？

・見守りシールについて今まで全く知らず、知ることができて良かった。QRコードも使い方がわかった。もう少し目立つような色にして目立つ場所に貼れないのだろうか？

・声かけをしたが、本人から「心配ない」と言われた。シールは貼ってないしどうすればいいか？

【キャラバンメントのアドバイス】

・私たちは小学校でも声かけ訓練をしています。今日の訓練では困らせる事ばかり言ってしまったが、皆さんは勇気を持って声かけをし、根気



強く対応してくれた。幻視にも丁寧に対応してくれた。幻視に対しては否定しないことが大切だ。(同意ではないが。)

・認知症の人は子どもに戻ると言われている。子どもへの対応と一緒に、肯定的な対応をするだけで安心する。困っていそうな時に声をかけてあげるだけで十分です。

・声かけをしたとき、本人が心配ないと言っても「心配やから連絡させてください」と言うときよい。(時には警察等へ連絡)

・私はいきなり前へ来られて近距離で声をかけられたらびつくりします。少し斜め前から、また少し距離を置いてゆっくり話しかけるとよいと思います。

また、まずはチョット遠くから様子を見ていてもよい。



・まず挨拶とかで少しお話をする。またプライドを傷つけないことが大事。

・笑顔を見せることが大事。地域の助け合いはまず挨拶すること。認知症になるとトイレから出ただけでも方向がわからなくなる。誰かいれば聞けるし安心できます。



◆みかんの会参加者 山本芳照さんのお話

私は認知症予備軍と言われ、徐々に進行しています。加齢と認知症が重なってきても、80代になって失敗が多くなってきました。

した。例えば耳が聞こえにくい、目が悪くなる、また本が読めなくなるというようなできないことが増えてきました。得意だったことはそうでもないが、不得手なことが余計にできなくなってきました。しかし、私は進行しない対策を積極的にやってきました。それは健康寿命を延ばすことに繋がっていると思います。例えば老人会の活動、ふれあいサロン、各種サークル活動、体を使うこと、人と会う、考える、歌うというようなことです。今一番の問題は、見当識障害があり、時間の計画を立てにくくなってきたことです。またチョットした助けが必要なこともあります。例えば車の運転などがそうです。注意力の減少や整理整頓しにくくなっています。明確な判断力が弱くなってきたため読書も長文になると大変です。前の内容を忘れてしまします。そのため、「みかんの会」のような定期的な交流会に参加し、交流することで進行を防いでいます。訴えたいことは、認知症の発症の仕方は様々で、その時の体



調も関係します。だから常に連続した状態ではないため「自分勝手な人」と見られがちです。そう見ないで欲しいと思います。

・車は運転はできません。農作業もできます。家族のために役立ちたいという気持ちもあります。



・喜怒哀楽は続きます。悪くなるのもならないのも、家族や地域の体制が大きく影響します。誰でも他の人や社会の役に立ちたいと思っています。高齢者の知識や経験を発揮する場をどうつくるかが重要です。そしてそれは喜びになります。「みかんの会」の定例会は第1木曜日に開いています。勉強会だけでなく、お菓子づくりのよう楽しいこともしています。一人暮らしや障害のある人も集まります。保健師も入ってくれて幅広い人達でやっています。色々な場面でのボランティアは自分のためです。様々なことをしながらよりよい地域をつくっていくことが大切です。



◆研修を終えて(参加者の感想)

「すぐに実践するのは難しいが、地域の人たちに認知症に対する理解を深めていただく活動は、支え合う地域をつくるために大切です。色々な研修をこれからも続けて欲しいと思います。」

2023年度 たすけ愛信太研修会

発行:たすけ愛信太
2024年1月 第7号



地域づくりをどうすすめるか ～一人暮らしの人へのサポートを通じて～

ーすみよい地域をめざしてー

2023年(R.5)9月末現在、信太地区の人口は711人、65才以上の高齢者は341人で、高齢化率は48.0%となっています。信太地区高齢者の約10%が一人暮らしの方です。5年後、10年後には、ますます地域でのお互いの見守りや助け合い、共に過ごす居場所やサポーターがいる環境づくりが大切になってきます。それを実現するためにどんな課題があるか、私たちに何ができるかを一緒に考えてみましょう。

日時 2024年1月27日(土) 午後1時30分～3時30分(雨天決行)

場所 橋本市農業構造改善センター(高野口町上中 勤労者体育センター 隣)

対象 信太地区住民・他(どなたでも参加できます。当日、自由にお越しください。)

内容

- 実践発表
現在、おこなっている自主防災組織の取り組み
- 信太地区における一人暮らしの人のアンケート結果
- グループでの意見交換



- ・ 駐車場は勤労者体育センター前です。
- ・ 受付での手指消毒、またマスク等の着用にご協力ください。



- 問い合わせ先 -
たすけ愛信太 世話人

藪下 純男(田 原)
090-2067-5551
井本 正和(嵯峨谷)
090-9115-2749

【たすけ愛信太研修会が開催されました】

1月27日(土) 橋本市農業構造改善センターにおいて、「一人暮らしの方へのサポートを通じて地域づくりをどうすすめるか」というテーマで、次のような研修会が開かれました。

○「田原区自主防災組織の取り組み」

田原区では、自然災害発生時(警戒レベル3になると)、一人暮らしの方に対して避難を呼びかけたり、様子を伺ったりしています。また、「あなたの支援者はこの人です」という用紙を渡して確認をしています。

○「一人暮らしの方のアンケート結果」について

2023年3月末現在では、信太地区の人口は718名、高齢者数は347名で高齢化率は48.3%となっており、その内一人暮らしの方の割合は約10%です。回答結果では、ほとんどの方はお元気で、「自分で車を運転する」と答え、えた方が約半数でした。しかし、中には、一日、誰とも会話をしない日があったり、買い物や通院の方法に困っている方もおられます。

○グループワーク

“高齢や、一人暮らしになっても孤独にしない取り組み”や、区や信太地区全体でやって良かったこと等を出し合いました。

一 出 さ れ た 意 見

1 「田原区自主防災組織の取り組み」の発表を聞いて

- (1) 実際に一人暮らしの方へのサポートをしている、ということが大切だと思う。良い取り組みだと思います。
- (2) 取り組みを詳しく聞く機会になって良かったです。発表がわかりやすく参考になりました。支援する人を固定したため、普段、「話ができなかった人と話できて良かった」と言われていたことが印象に残りました。
- (3) 田原区自主防災組織の体制はできているが、区民同士の連携、危険箇所の点検等、実際の活動をできるだけ多くしていくことも必要だと思います。
- (4) グループ LINE での情報共有は参考になった。デジタル化に取り組んでいることは素晴らしい。



2 「一人暮らしの方のアンケート結果」の感想

- (1) 私にも何か“支援できることがあれば”と思うのですが。
- (2) 「会話をしない日がある」と回答された方がいますが、他の人と十分な交流ができていない、ということかもしれないのでとても気がかりです。まずは、声かけから始めて行けばと思います。
- (3) 自分の母も一人暮らしをしています。外に出ること、人と関わるのが苦手です。心配しています。



(4) 参考になりました。一人暮らしの方の状況がよくわかりました。今は元気な方が多い。しかし、5年後、10年後については危惧します。



(5) 高齢者といえども趣味や興味が多様で、交流の場への参加に消極的なものも仕方ないと思います。個人の思いを尊重することも大事ではないでしょうか。

(6) 思っていたよりも車の運転、外出、会話をされる人が多かった。しかし、普段の生活で困っている人もいます。

通いの場への参加意欲が低いのは課題だと思います。理由は何だろうか。



3 グループワークで出された意見

(1) 一人暮らしの人だが、ほとんど家の中でいて誰とも関わりがありません。ディマンドタクシーを利用することがあるが、決まった時間なので外出時の手段に困っているようです。

(2) 信太地区は絆が強いと思う。助け合いが残っているし、近隣の人のことはお互いによく知っている。

(3) みんなで集まる機会がなくなった。横の繋^{つな}がり^がが希薄になってきたような気がします。新たな機会が必要だと思います。私の区は一人暮らしが増えてきました。脚が悪いし、ほとんど寝ている方がいます。

(4) 今は大丈夫でも5～10年後には高齢化がより進み、できないことが増えてくる。一人暮らしの人には目配りをして欲しい。それには余力のある人が主になって何か対策が必要だ。

(5) 高齢になると、今まで出来ていたことがうまく出来なくなる。だからボランティアが必要だと思う。

(6) シニアカーの使用を考えている人がいるが、使わなくなったシニアカーの回し合いができればいいと思う。

(7) 車を運転しなくなった時の不安が大きい。

(8) 元気な高齢者は社会に出ている人だ。運転免許証を返納すると、気持ちが落ち込んでしまう人が多い。家族は、自分の安心のために返納を勧めている人が多いと思う。

(9) 要支援者は、気を遣って近所や家族に頼むよりも、“一回〇〇円で”と割り切ってサービスを受ける方が気が楽だと思う。

(10) マイクロバスをチャーターし、近くのスーパー巡りをして欲しい。(買い物ツアー)



4 交流になっていること・良かったこと

(1) 集まることで活力が出る。昨年の信太地区全体でおこなったボッチャ大会はやって良かった。楽しかったし、またやりたい。

(2) 嵯峨谷は神躍りがあるが、20才くらいの差があっても一緒に踊っている。消防団の繋がりも強い。

(3) 上中や田原では伊勢講が残っているところがある。(休止しているところもあるが。) 小さなコミュニティになっているので良い面があると思います。

<助け合いや地域づくりについてご意見があれば、世話人や区の担当者(区長、区の推薦者)にお願いします。>



地域で交流促進をどうすすめるか

—つながりのある すみよい地域をめざして—

高齢者が社会参加する機会が多い市町村ほど、フレイル(加齢により心身が弱った状態、将来要介護になるリスクがある状態)の該当者が少ないといわれています。



運動を普段から行う地域、会話のある地域など、地域の絆^{きずな}を深めるような試みをしているところの方が、フレイル該当者になりにくいということがわかっています。また、社会の絆が深まるような“たまり場”をつくり、「話す場・活動する場」を設けることで、地域の活性化にもつながることも期待できます。

今回の研修で、「地域での交流促進をどう進めるか」をテーマとして、何ができるかみんなで考えてみましょう。

日時 令和7 (2025) 年1月25日 (土) 午後1時30分～3時30分
(受付: 午後1時～)

場所 橋本市農業構造改善センター (高野口町上中 勤労者体育センター 隣)

対象 信太地区住民・他 (どなたでも参加できます。当日、自由にお越しください。)

- 内容**
- 事例発表: 信太地区にある「通いの場や交流」の紹介
 - グループでの意見交換 (各区や信太地区の交流をどうすすめるか)



2023年(R. 5)9月の調査では、信太地区の人口は711人、65才以上の高齢者は341人で、高齢化率は48.0%でした。信太地区高齢者の約10%が一人暮らしの方です。5年後、10年後には、ますます地域でのお互いの見守りや助け合い、共に過ごす居場所やサポーターがいる環境づくりが大切になってきます。



・駐車場は勤労者体育センター前です。

- 問い合わせ先 -
たすけ愛信太 世話人

藪下 純男 (田 原)
090-2067-5551
井本 正和 (嵯峨谷)
090-9115-2749

たすけ愛信太だより

-すみよい地域をめざして-

発行:たすけ愛信太
<世話人>
数下 純男 (田 原)
井本 正和 (嵯峨谷)

2025年3月 第10号

【たすけ愛信太研修会が開催されました】

1月25日(土) 橋本市農業構造改善センターにおいて、『地域での交流を深めるために』というテーマで研修会が開かれました。まず、現在取り組んでいる交流活動について発表されました。

◆「ボッチャ大会」(九重区)



最近、区民が顔を合わせ機会が減っていることから、信太ベースを使って「ボッチャ大会」、「防災についての学習会」(消防署員の講義等)をしている。イベントの後にはバーベキューをして楽しんでいる。

◆「きまぐれサロン」(田原区)

75才以上の人を対象に「話し合える憩いの場」として「きまぐれサロン」を開設している。手作りのお菓子を提供し、喜んでいただいている。費用はキムチ販売の売上金を活用しており、参加費は一人200円である。



◆「いきいき100才体操教室」(田原区)

毎週木曜日、一時間 あまり筋トレや脳トレ、また誤嚥防止のための口腔機能体操などをおこなっている。月に一回、市から派遣された運動指導員に来てもらって活動している。



◆「信太カフェ」について

認知症の当事者の会である。共通する問題があればそれを取り上げて勉強会や話し合いをしている。また、悩みも出し合っている。



みかんの会(当事者や家族の交流の場)			
名 称	開催場所	開催日時	
みかんの会	橋本市地域包括支援センター 東家1-3-1	第1木曜日	13:30~15:30
みかんカフェ(当事者を含め、誰とでも気軽に集える場)			
名 称	開催場所	開催日時	
マロンカフェ	スーパーセンター オークワ 妻2-2-5	第1水曜日	14:00~15:00
里山カフェ	民家 隅田町山内1017	第3水曜日	13:30~15:30
信太カフェ	橋本市農業構造改善センター 高野口町上中170-1	第4水曜日	13:30~15:30
伊都中央カフェ	伊都中央高等学校	不定期	13:30~15:30



◆「魅力アップ部会の計画」について

補助金を活用して、ボッチャの用具を購入したいと考えている。信太の各区が自由にそれを使って交流の場をつくり、高齢者の引きこもりをなくしたい。信太地区が元気になる取り組みを続けていきたい。



令和3年、信太地区住民と橋本市の協働による地域活性化プロジェクトとして信太地区振興協議会が発足。企画や実働部隊として「魅力アップ部会」を立ち上げ、取り組みを進めている。

◆グループワーク

地域での交流を深め、高齢や一人暮らしになっても孤独にしない取り組みをするために、自分たちの区で、また信太地区全体で何ができるか等を出し合いました。また、交流を深める具体的な方法としてボッチャの活用について話し合いました。



出された意見

①ポッチャ大会(九重区)

(ア)ポッチャ大会の取り組みは区民の繋がりをつくるため良い方法だと思う。

(イ)続けていくことが大事。防災訓練とセットになっているのも良い方法だ。また、大会の後のバーベキューも楽しく良いアイデアだと思う。私たちの区でもやりたい。



②きまぐれサロン(田原区)



(ア)素晴らしい取り組みだと思う。でも、自分の区で行うとなれば自己資金がない。それに誰が運営するかが難しい。参加人数や開催回数などの制約がないのはすごくいいと思う。

(イ)信太の交流人口を増やすことが大事。“きまぐれサロン”でポッチャをしたり、個人の趣味を披露する写真展なども抱き合わせておこなうのもいいと思う。



③いきいき100才体操(田原区)

(ア)脚が弱っていても椅子に座ってできるので良い。こんな通いの場が必要だ。

(イ)足腰が痛くなり、参加しない人も出てきているのが気になる。また、信太全体に呼びかけてくれたけど遠い人は参加しにくい。参加者を増やす工夫が必要。

④信太カフェ

(ア)市から保健師を派遣してくれているので話がはずむ。

(イ)ラジオ体操や一人3分間スピーチなどもしている。悩みなどを出し合い学習できるので良いと思う。



⑤魅力アップ部会の計画(ポッチャを広める)

(ア)信太のポッチャ大会に参加してすごく楽しかった。現在、信太地区のポッチャ大会が盛り上がっている。活用すれば各区で繋がりができると思うのでポッチャの活用を進めてもらいたい。場所も集会所等を活用すれば参加しやすい。

(イ)区でポッチャを購入する計画もあったが、魅力アップ部会が補助金を活用して購入してもらえればうれしい。進めることについては賛成だ。

(ウ)信太をポッチャの聖地にしたい。7区でのリーグ戦も面白いと思う。また、地域の共通目標があれば、引きこもった人を連れ出す切っ掛けになる。したいという人と、企画するから来てほしいという人のマッチングをしていくことが大切だと思う。

(エ)社会参加、運動、栄養（特に口の健康）が大切だと言われている。ポッチャはこの中の社会参加と運動をクリアしている。健康寿命を延ばす取り組みにも繋がる。

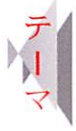


昨年度は、“一人暮らしになっても孤独にしない取り組み”について話し合いました。今年度はそれを進め、“地域での交流を深めるために”具体的なことで(一つはポッチャ)行動を起こしていこうということになりました。

ーこんな地域にしたいー

- 見守り体制があり支援を求める声を上げやすい地域
- 日常生活支援や相談支援(信太全体で・各区で・行政と)がある地域(移動販売・移送支援・日常の困りごとの支援<御用聞き・各種手続き等>)
- 通いの場、交流の場のような居場所をつくる(人と人との「つながり」を実感できる地域)





地域のつながりを深めよう

—ボッチャの交流を通して—



運動を普段から行う地域、住民同士の会話のある地域など、地域の絆を深めるような取り組みをしているところほどフレイルになる人が少ないことがわかっています。

また、社会の絆が深まるような“たまり場”をつくり、「話す場・活動する場」を設けることで、地域の活性化が期待できます。現在、このことを実現するために、信太地区では「コボッチャリーグ」という名前で交流試合に取り組んでいます。（※ 正式コートの半分を使うことや、他のボッチャ大会と区別するために「コボッチャ」と呼んでいます。競技内容は「ボッチャ」と全く同じです。）

そこで今年度の研修会では、みんなでワイワイ楽しめる「ボッチャ」の実技講習を開催します。体力をあまり必要としないため、子どもから高齢者まで誰でも気軽に楽しむことができるスポーツです。この講習会を通して、信太地区の皆さんの交流がさらに深まることを願っています。（初心者大歓迎です）

【フレイル】

加齢により心身が弱くなり、将来要介護となるリスクが高い状態。

Boccia

<語源はイタリア語で「ボール」の意味 パラリンピックの正式種目になっています>

日時

2026年(℞) 1月31日(土) 午後1時30分～3時30分(受付:午後1時～)

場所

農業構造改善センター 2F (高野口町上中 勤労者体育センター 隣)

対象

信太地区住民・他 (どなたでも参加できます。申込みは必要ありません。当日、自由にお越しください。)

内容

「ボッチャ」実技講習会・ゲーム
<各区に配布された「コボッチャ」のセットを使います>
講師: 和歌山県スポーツ振興財団 高井直美氏



・駐車場は勤労者体育センター前です。

- 問い合わせ先 -
たすけ愛信太 世話人

藪下 純男(田 原)
090-2067-5551
井本 正和(嵯峨谷)
090-9115-2749