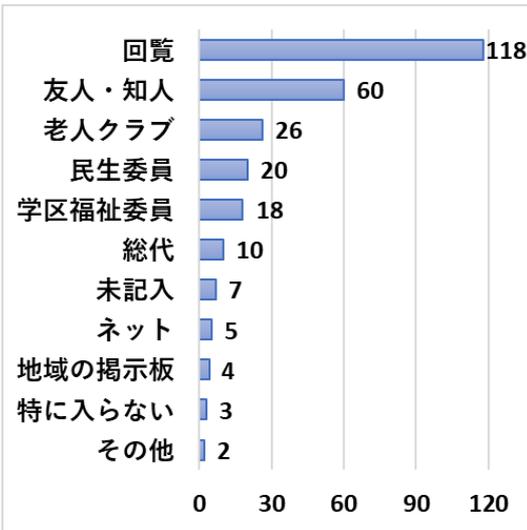


## 「知る」ことから始める 地域の支えあい活動

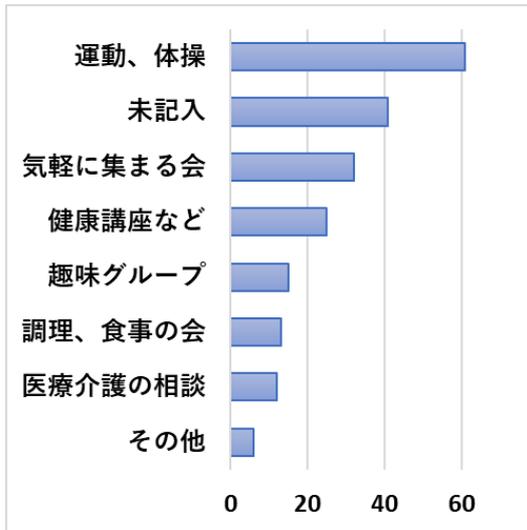
なのさぼ10月号でもご紹介した地域の高齢者が行っている自助（自身の備えや健康維持など）や互助（ボランティア活動や近所の支えあいなど）についての意識や現状をまず知ることから始めようと地域の総代会や民生委員、福祉委員の皆様提案、ご協力いただき、今年6月～8月にかけて福岡・岡崎学区の概ね65歳以上の高齢者に無作為に実施した生活に関するアンケートを実施。

※アンケートは完全な無作為方式ではありません

地域の情報を何で得ていますか



近所に欲しい活動や集まり



※アンケートでは、「年代」「世帯構成」「自分で行っている将来への備え」「生活の中での困りごと」「外出の手段」「食生活」「人や地域との交流」など15項目について、60代～90代の154名にご回答いただきました。ご協力ありがとうございました。

アンケートから、コロナ禍でも高齢者にとって「回覧」が地域の情報を得るために、とても有効に働いているのを確認することができました。また、友人知人や地域の集まり、そして地域の役員さんからも大切な情報源であることが分かったほか、インターネットを活用する方もいる事が分かりました。また、近所に欲しい活動や集まりについて2/3の方が、地域に何かしらの「集い」や「活動の場」が欲しいと希望している事が確認できました。

人生100年時代。誰もが自分らしく「社会とゆるやかに繋がり、支えあいながら」住み慣れた地域で暮らし続けられる。そんな「地域共生社会」をつくるための第一歩として、すぐに出来る大切な事は「知る」事だと言われています。地域の支えあい活動って何？と関心を持ってこの記事を読んでくださった貴方も、回覧で地域の情報を確認している貴方もすでに地域の支えあい活動に参加している一員です。当包括では情報紙なのさぼを通じて今後も皆さんの「知る」支えあい活動をお手伝いしていきます。また、今回のアンケート結果を基に、地域の方とこれからの地域づくりについて一緒に考えていきたいと思えます。そして地域の支えあい活動を「知る」だけでなく、何かできるか分からないけど「参加してみたい」方々や企業さんからの声かけもお待ちしています。

なぞなぞ

脳トレ

こたえ

裏面

① ○○けん

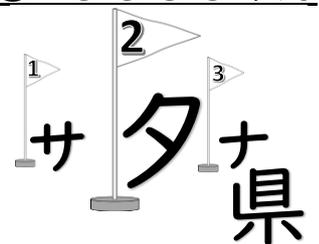
な なた 県 か あ  
 に ちし き い  
 ん づす く う  
 ね て せ け え  
 の と そ こ お

② ○○○けん



県

③ ○○○○けん



県

サツマイモの植え付けから5か月。11/4 岡崎小学校の2年生と地域の有志らがサツマイモの収穫をしました。子供たちが集まる1時間前から有志らがマルチシートを剥がし、畝をほぐすなど手際よく準備されていました。「子供たちは孫やひ孫くらいでかわいい。だから（準備が大変でも）やれる」と休むことなく作業されていました。

子供たちも集まり、先生の指示で順に畑へ入ります。登下校の見守りしている総代会長へ「旗振りのおじさんがいる～」と声を上げる児童や畝から出てきたナメクジを見て女子児童が「おじさん、取って～」と助けを求める姿は微笑ましく、有志が保護者にスコップの使い方を教える様子に、サツマイモ畑を通じて地域の繋がりを感しました。有志：「近所の知り合いが少なくなってきた。子どもや地域のことに関われるのがうれしい」、保護者：「学校と保護者だけではこれだけの畑はできない」「地域の繋がりを感じられてありがたい」。

「地域の祖父母・親・子の3世代」が約3500個のサツマイモを収穫。食べ物の大切さを学ぶと共に畑のあちらこちらで地域の繋がりが芽生えていました。私たちの住むこの地域の優しさで育んだサツマイモの栽培体験。なのさぽでは、これからも地域の素敵な「つながり」にZoomしていきたいと思います。



### 参加者へのインタビュー

#### 「衰えは待ってくれないからねえ」

9月の緊急事態宣言中、休止となっていた各地のごまんぞく体操(介護予防体操)が10月より続々と再開しています。参加者の声を伺いました。

「みんなの顔が見れてよかった」

「家だと体操ができん、みんなと一緒にいると楽しい」

「なにもやらないのは寂しい」



「毎週やらないと体操を忘れちゃう、再開してよかった」  
「体の衰えは待ってくれないからねえ。気を付けたい。」



「衰えは待ってくれない」その通り。ごまんぞく体操に限らず自分に合った健康習慣を継続したいですね。



#### 教えて「ほうかつ」さん!

自助・互助・共助・公助をシリーズでお伝えします。

#### 今回のテーマは「互助」

互助とは、「近所のお手伝いやボランティア、地縁組織」など制度に裏付けられない自発的な支え合い。

例えば…

○ 隣の家のお年寄りをお手伝い  
「ゴミ出し、家の前を掃き掃除、災害時の見守り」



個人×個人

○ 友達と健康活動  
「太極拳、ごまんぞく体操、公園でラジオ体操」

○ ボランティア活動  
「公園清掃、子供の登下校見守り」



地域

○ 地縁組織 「町内会、総代会」

互助は身近なところにたくさんありますね。「お互い様」で成り立つ支え合いを皆さんも一緒に増やしていきましょう。

### お知らせ

【認知症サポーター養成講座】参加無料！ 事前予約：☎0564-57-8087

日時：1月27日(木) 13:30~15:00

場所：福岡学区市民ホーム 2階会議室 (注意！岡崎学区市民ホームではありません)

講師：なのはな苑地域包括支援センター 社会福祉士 大西由紀子

#### 【福岡学区 いきいきクラブ】

1月 お休み

2月1日(火) 振り込め詐欺・悪質商法・撃退講座

#### 【岡崎学区 いきいきクラブ】

1月19日(水) 頭と体を使った認知症予防

2月 お休み

※コロナ禍のため、予定が変更する場合があります。活動状況は適宜ご確認下さい。

### なぞなぞ脳トレ答え

#### つぶやき

今年も残り少なくなってきましたね。皆さんのお宅では大掃除はどうされていますか？我が家では窓掃除は私の担当。実は去年脚立から転落し、おしりを打撲！我が家の庭は砂利が敷いてあり、何度も脚立に上ったり下りたりしながらの窓掃除はホント命がけ(大げさですが…)。脚立に上らなくてもいいように、少しでも楽に窓掃除ができるように、今年は高圧洗浄機を買おうかな。(山本)

- ① 「さ」が「県」 佐賀県
- ② 票(が)5(枚) 兵庫県
- ③ 2位が「夕」県 新潟県

掲載内容に関するお問い合わせは、0564-57-8087 までどうぞ！