

10月16日・地域づくりシンポジウムの様子

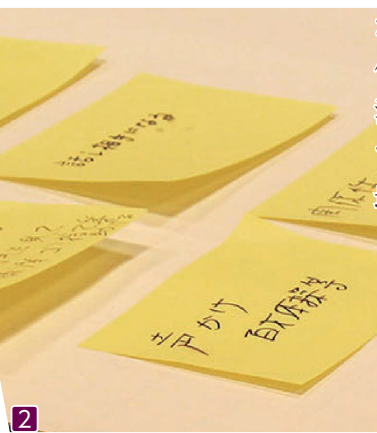
特集

助け合い 支え合える そんなまちへ



本格的な超高齢化社会が進む今、田原本町も65歳以上の高齢者が町内人口の3割を超え、今後も増加傾向にあります。

その中で、町では住民一人ひとりの暮らしと生きがいを重んじる「地域共生社会の実現」を目指し、住民同士が互いに支え合い、助け合う自主的な地域活動を支援する「地域力強化推進事業」に取り組んでいます。今回は、このまちの明るい未来をつくる、地域の皆さんの取り組みを紹介します。



☎ 町地域包括支援センター ☎ 34-2104
健康福祉課社会福祉係 ☎ 34-2098

- 1 2 グループに分かれ、助け合い・支え合いに必要なことを付箋に書いて、自分たちにできることを話し合う
- 3 大東市保健医療部高齢介護室・逢坂伸子さんによる講演

いつまでもいきいきと暮らすために必要なこと

●健康寿命を延ばす

1つは、自分自身で介護予防に努めることです。

「いきいき百歳体操」や「地域サロン」などの通いの場に参加し、体操など、積極的に体を動かし続けることで気力、体力が充実し、元気に過ごし続けられます。



▲「いきいき百歳体操」や「地域サロン」では、多くの人と関わることができ、楽しく続けられます

●助け合い・支え合いの地域づくり

通いの場などで、自分自身が元気になるだけでなく、ご近所同士が声をかけあう「助け合い・支え合い」が生まれています。そして、新たに「助け合い・支え合い」活動を始めようという地域団体もつくられています。

地域づくりシンポジウムを開催

10月16日、誰もが住み慣れた地域で自分らしい暮らしを続けられるよう、住民の皆さんに向けたシンポジウムを開催しました。

大東市保健医療部高齢介護室・逢坂伸子さんによる講演では、体操など「通いの場」をきっかけにした地域づくりが必要であることを話されました。講演を踏まえ、グループで「助け合い・支え合い」について話し合いが行われました。

町では、今後も地域での活動を促進する取り組みを続けていきます。

地域での支え合い・助け合いが鍵

高齢者が抱える問題点として
●筋力、体力、気力の低下
●人間関係が広がらず孤立化
などが挙げられ、高齢社会において、今後生活していくうえでの不安要素となっています。

しかし、高齢者が元気に、周りの人たちとの関係を深めることで、充実した生活につなげることができ、そのために今、住民主体での活動が始まっています。

このまちの明るい未来を、皆でつくっていきましょう。

住み慣れた地元で ずっと暮らしてい けるように

住み慣れた地元が一番…抱く思いは皆同じ。住民の皆さんが互いに助け合い、支え合うカタチづくりが活発になっています。

今回は、そういった活動を始めようとしている団体を1つ紹介します。

阪手ワイワイくらぶ

平成30年7月に開催した地域づくり町民フォーラム、支え合いワークショップに参加した6人が「地域で助け合うには、皆で協力することが大切」という思いから集まりました。

皆で話し合いを続けて地域の課題を発見し、自分たちができる助け合い活動をつくっていきます。

Interview



町社会福祉協議会
藤本勇樹さん

「お互いさま」の優しい気持ちを応援していく「助け合い・支え合い」が全国で注目される中、町でもボランティア活動をしている人や、福祉活動に関心のある人たちが動き出そうとしています。皆さんにとって「周囲が認めてくれる」「皆の役に立っている」と感じる事が活動の源となり、生きがいづくりにもなっています。

町社会福祉協議会は、行政と連携してこの活動を推進し、応援しています。地域への関心の高まり、そして「お互いさまで助け、助けられる」優しい気持ちが一人ひとり高まっていくことが、ずっと楽しく暮らしていけるまちづくりにつながると考えています。



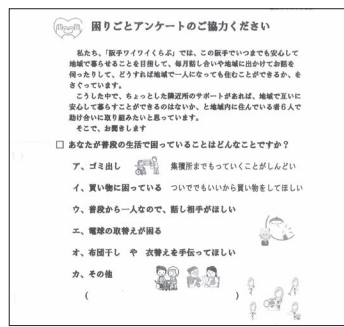
▲定期的に集まり、困りごとや助けてほしい人の情報や近況を報告しあって、今後の対応を話し合い、具体的な方法を決めていきます



▲自分たちが知っている「困っている人、気になる人」の情報を持ち寄り、マップを作って共有しています



▲5年後、10年後の自分を想像し、体験するため、車いすや視覚を制限するゴーグルなどを使って歩きました



▲一人暮らしの高齢者などにアンケートを配り、困りごとの把握に努めています



▲町社会福祉協議会や自治会と協働して「助け合い体験ゲーム」を行っています。カードに書かれた困りごとなどについて、皆で助け合う方法を話し合います

参加メンバーたちの声

周りの人たちと支えあって

約1年、年齢を重ねても皆で楽しく暮らし続けられたらという思いで話し合ってきました。今後は積み重ねたことを実行に移し、思いをカタチにしたいです。メンバーたち

自分たちのできる範囲を少しずつ増やしていき、周りの人たちと一緒に楽しく、お互いを支えあいながら活動を続けていきたいと考えています。



▲課題解決のため話し合う