

地域で支え合おう 高齢者の心身の健康づくり

～高齢者の元気を、地域や子どもの元気につなげよう～

雲南市木次町西日登公民館

1 西日登公民館の概要

西日登地区は南北と東に山地が連なり、地区の西端を南北に斐伊川が流れ、ヤマタノオロチ伝説の伝承地である。そして、尼子方の山中鹿之介が三沢勢と戦った古戦場があり古代の歴史を偲ばせる地域でもある。

また、産業経済は、昔は斐伊川の水運を利用した舟運が盛んで、鉄、米、木材等の物資を運び今でも舟着場の跡や地名も残っている。また、製紙や養蚕も盛んであった。現在では専業農家は数えるだけになり、兼業農家が殆どである。

西日登地区の人口は1,353人、世帯数335戸、65歳以上426人と高齢化率31.5パーセント。また、80歳以上は160人と年々高齢化率の増加をたどっている。

西日登公民館は、昭和47年に建設され、地域の拠点として活動が展開されてきた。昭和54年には、島根県教育委員会、文部大臣から、それぞれ表彰を受けるなど、早くから地域の活発な活動がうかがわれる。現在の公民館は、老朽化に伴い平成17年に新設され、「神話とロマンの里、いつでも、どこでも、だれとでも、集う・学ぶ・知る・感じる・結びあう、ふれあいの広場」として、生涯学習事業を地域の皆さんと展開しているところである。

2 事業の概要

(1) はじめに

①実証事業名

「地域で支え合おう 高齢者の心身の健康づくり」

②実証事業のテーマ

ア、高齢者の元気を、地域や子どもの元気につなげよう

イ、キャッチフレーズ 「生きがい・活きがい・^{いきがい}意喜我活」

③ねらい

年々高齢者が増加するなかで、これから益々日々の生活に不安を抱いたり、閉鎖的になったりと、将来の不安を肌で一番感じているのが高齢者の皆さんだと思う。高齢者の皆さんが安心して生き活きと暮らせる地域は、地域も子供達も生き活きと活動することが出来ると考える。場面場面でたくさんの地域の方に関わってもらいながら、高齢者の皆さん、あるいは地域の方の意識改革へとつながればと思う。いずれ自分達も高齢者、他人事ではない。地域が一体になって取り組み、地域が一つの大家族になるようになれば素晴らしい事だ。

また、今社会に欠けている道徳的な事。高齢者の皆さんに教わる事が多々ある中、地域、子供たちが高齢者の方を頼りにしてあげることが大切。社会のために、

地域のために役立っている、ということをお話いただけるような、地域づくり人づくりに向かっていきたい。

(2) 具体的な取組

①生きがいづくり活動への取組

ア、出前高齢者サロン

西日登には五つの寿クラブがあり、公民館から、五つの寿クラブの集会所に出向き、健康づくり講座と高齢者歌声サロンを行った。

健康づくり講座では、始めに、市の保健師さん、地域医療ボランティアさんをお願いし、健康相談・血圧測定を実施。その後、地域運動指導委員さんに「転倒予防、骨折予防、寝たきり予防」のためのボールなどを使った軽体操を指導していただいた。



また、高齢者歌声サロンでは、「幸齢者歌声サロンで生き活き」～懐かしい歌に合わせて体を動かしましょう～と称して、地域の音楽療法士さんの指導のもと、大きな声を出して歌ったり、歌いながら手遊びをしたりと、笑いの絶えない講座となりました。



イ、健康会議

公民館運営協議会体育厚生部との連携による会議である。若者と高齢者が一緒になって健康づくりと生きがいについて考えるきっかけになればと、今回は松江赤十字病院の栄養管理課長においで頂き「メタボリックシンドロームと生活習慣病」について講演を聴いた。

昔の人の食事は理にあった食事をしてきたとのこと。地域の皆さんや子供たちに、今までの人生の中で培ってきた知恵を、実生活に伝授していただければと思った。

②交流活動への取組

ア、西日登公民館生涯学習フェスティバル

西日登小学校を会場に、西日登地区民が一堂に集う最大の交流の場である。

そして、高齢者の皆さんの生涯学習の発表の場でもある。展示部門では、書、手芸品、写真等々。芸能部門では民謡、踊り、寸劇。寸劇では、舞台上立つまでの練習から、練習するたびに良いアイデアが次々と浮かび、素晴らしい発表を地区民に披露した。



イ、サービスへの慰問

上記の発表の場を拡大し、地域のサービスの新年会に出向き、民謡、踊り、寸劇を行い、高齢者の元気を同じ高齢者の皆さんと分かち合い、サービス利用者の方に大変喜んでいただいた。



ウ、放課後子ども教室

毎週月曜日、放課後子ども教室の見守りスタッフとして、スタッフ50人中28人の高齢者の方にお世話になり昔の遊びをしたり、将棋の相手をしたりと子ども達との交流を深めた。



○情報発信

高齢者の元気な活動を、公民館たよりやブログで発信。また、報道機関を通じて地域等にアピールした。

3 事業の成果

- (1) 生きがいきり活動への取組については、出前講座が大変好評であった。今までにも公民館で同じような事業を実施していたのだが、公民館まで出掛ける事が困難で楽しい事業にも参加してもらえず、とても残念であった。

しかし、出前をする事により、たくさん的高齢者の皆さんと楽しい時間を過ごす事ができ、そして何よりも皆さんの笑顔がとても生き活きとしていた。また次回もこの講座を計画してほしいとの要望があり、世話役をした地域スタッフもやりがいがあったと思う。

- (2) 交流活動の取組については、高齢者の皆さんの行動力には正直驚かされた。というのも寸劇発表の事である。皆さん、ステージで見事な演技を披露された。それまでの練習もお互いにアイデアを出し合いながら一生懸命。そして本番では、アドリブが飛び出すほどの余裕。また、ディサービスでの発表。利用者の皆さんにも、この元気が伝わったのではないだろうか。そして、やり遂げた皆さんも充実感、達成感がそれぞれに味わえたのではないだろうか。
- (3) 今までの公民館事業、日々事業消化に明け暮れていたのが実際のところだったが、モデル公民館になった事で、物の見方、考え方、地域とのかかわり方を少しではあるが、角度を変えて見る事が出来るようになった。これからの公民館活動を推進していくにあたり、公民館は地域密着型でなくてはならないと今更ながら強く痛感した。

4 課題と今後の取組

戦後の貧困と廃虚から今日を築き上げた世代の「思い」が平安と希望に満たされた地域、地域力づくりをメインテーマにしたこの事業の課題は当然の事ながら数多い。幸い当地域の高齢者の組織力と時代認識は非常に高くポジティブである。これからもこの世代が当地域の人のつながり、コミュニティの中核に座して、子どもや孫の世代との交流を深めつつ、地域の文化や生きるおもしろさ、逞しさ、苦しさ等の伝承をしていただく。このことの秘訣は高齢者でなければ知る由も術もない。

今後、地域の担い手は、否応なく高齢者のみなさんにも大きく移行する状況にあって、豊かな知恵と技能に若者の起動力、賑いをいかに融合していくか、この事業の指定を受けて半年余り、現在事業の普及期間で、これの理解、浸透、更には定着を期して地域ぐるみで努力をして参る考えである。