

「生きる力を育てる」

～故郷に心を寄せる人材育成 地域の中の もう一人の家族になろう ～

邑南町 阿須那公民館

1 阿須那地区の概要

(1) 位置と地勢

邑南町の阿須那地区は、中国山脈の山間地帯で急傾斜の山々に江の川の支流である出羽川や長瀬川、宇都井川が流れている地形で、多くの棚田によってできた集落が点在する。阿須那地区は4自治会があり各地区で青年会活動や高齢者サロン、地区催事などを運営している。

(3) 公民館以外の学校等の状況

公民館エリアには小学校1校、中学校1校、保育所1か所に加え、金融機関はJ Aと郵便局がある。

(4) 地区内の人口データ等

令和2年1月1日現在のデータ

- ・人口 683人 (男 320人 女 363人)
- ・世帯数 333戸 ・高齢化率 55.9%

(5) 阿須那公民館施設の概要

この施設はS22年開校した旧阿須那中学校の校舎を改築し平成9年4月にはすみ文化プラザとしてスタート。木造平屋建て



の施設で平成の合併で公民館と

なり同時に町立図書館の分館も併設。

2 事業の趣旨

(1) 現状と課題

高齢化率が高いことに加え、高齢者のみの世帯が多いこと、また生活での不便さ、突然死等の問題があり、このままでは地域で最期まで安心して暮らしていただけることへの不安や早期施設入所や転居等が多くなり地域の崩壊集落の崩壊が懸念された。

地域で助け合う取り組みなどを進めるためにも、現状を把握し、すでに進んでいる地へ赴き、自らが主体となって地域での支

援活動の一人となる人材を発掘していくことが急務であった。

また阿須那公民館周辺の保育所や小中学校が地域と連携し、安心安全な地域づくりを共に考え行動する機会を設けなければ、いざという事に対して、何もできないことになる。地域にある4つの自治会で防災意識を高め、「地域を守る自主防災意識の醸成」を目的とした地域の子どもたちを守る取り組みを公民館が主体となり、事業を計画する必要があった。

3 具体的な取組内容

(1) 人材の発掘と組織化への呼びかけ

地域で福祉をサポートできるための課題と体制づくりを目的とした「地域支え合い会議」について阿須那公民館も構成員として設立へ向けて協力し会議や視察を共催。

先進地視察を計画し昨年度講師に招いたNPO法人ともう一か所に行って現場の声を聴きアンケートを実施した。また「小さな拠点づくり×地域包括ケア」の講演会にも積極的に参加した。

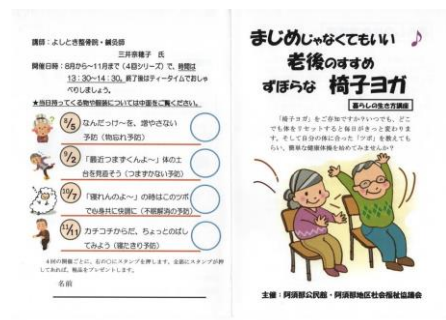
(2) 生涯故郷で生きることへの意欲

①健康づくりと認知予防

「椅子ヨガ」という、一人でもいつでも

できる体操を、地元整体師に来ていただき4回の講座を

実施。浜田市周布公民館からの情報を得て、講座開催となった。パンフレットには、4回分使用してもらえるようにA4中折りでスタンプ方式にし、4回スタンプがあれば景品をプレゼントすることにし、多くの参加者が頑張ってきてくれるように工夫した。また講座も「真面目じゃなくてもいい老



後のすすめ「ずぼらな椅子ヨガ」で、1回ごとの講座名も気さくな文言とした。

②終活講演会開催

ライフオーガナイザーの講師を招き、「さあ始めよう！終活の第一歩～エンディングノートへ綴る心とリボン～」を題した講演会を開催。遺言と相続の話ではあったが、それをそのまま題名にするより、家族に教える自分の気持ちを、ノートに書くことは贈ることであり、「リボン」という形を頭にイメージしてもらい、暗くなりがちな講演と思われないようなテーマとした。

③日本文化「茶道」再現で笑顔いっぱい



昔茶道を学ばれた方がもう一度教える立場になって礼法をわかりやすく指導し、笑顔いっぱいの教室ができたことで自信になり次回を希望する気持ちになれたことが笑顔

で暮らせる希望へとつながった。

(2) 防災訓練の実施

県・町・消防組合・自治会・各学校合同の「阿須那地域防災訓練」を2月19日に実施。昨年12月の公民館研修の講師で島根県防災部防災危機管理課から職員を招き、2回の会議をもとに、震度5強の地震による防災と避難訓練、避難所体験を行った。

4 評価と成果

① 地域サポート支援の人材育成

2か所の先進地視察では、地域支え合い会議員に加え4自治会役員も入ったことで地域で出来るサポートが以外に身近なところからでもできることを気づき、新たな支援体制の組織があれば加盟してもいいという声があり、これまでなかった人材を見つけることができた。

② ずっと阿須那で生きていける喜び

「椅子ヨガ」の健康体操では延べ170名の参加者があり、その中には引きこもりであった方が4回最後まで出席され、その

後の地域サロンでも参加するほど元気になられた。

アンケートでは今後も講座を続けてほしい強く要望された。

終活講演会でのアンケート結果でも、自分を見つめなおし家族と終活について話してみようなど、前向きな考え方に変わった方が多く心の変化を生み出した。

③ 避難体験で自助と扶助を学ぶ



災害になるとうとういったことが予想され何を

用意したらよいか、どうやって使用しなければならないか、応急処置の方法などができ、公助に頼るのではなく、地域住民で自主防災組織が必要である意見が多くあった。また参加した児童生徒からも事前に準備した方がいいものがあつたと気づくことができたことあり、災害への備えと対策、みんなで助けあうことを意識してもらうことができた。(参加者105名)

5 今後の課題と見通し

公民館での取組を、自治会組織を通じて地域全体で話し合ってもらうことへつなげていく必要がある。このままで終わらないためにも、公民館が自治会と一緒に地域課題を共有していくことが必要。

最期まで故郷で過ごすためのサポートづくり体制を、理想だけでなく実現へと結び付けていく粘着剤としての公民館であり続けていくためにも、公民館が地域へ出向き、地域の人と顔を合わせ、つながりのある関係づくりをしていきたい。

(文責：主事 森光美佐子)