



しあわせ

第120号
清水地区住民福祉協議会
山北町川西688
0465(77)2404

6年ぶりの足柄上地区研修会

足柄上地区社会福祉協議会連絡会（1市5町）主催の「令和6年度 地域福祉実践交流研修会」が、2月13日（木）に山北町生涯学習センターの多目的ホールにて開催されました。過去にしあわせ105号で報告した、開成町でやる予定だった令和1年度の会が中止されたので、実に6年ぶりの開催です。今回の当番は山北町でした。

今年度のこの研修会は、新型コロナウイルス感染症が5類感染症に移行したことで、徐々に地域福祉活動が再開されている地域が増えている状況を受けて実施されました。

「ふれあい活動」や「つどい」など、地域のつながりや孤立しない環境作りをあらためて考える機会を設けて、今後の地域福祉活動の推進を図る目的で開かれました。

研修会は大きく分けて2部構成になっており、前半は地域福祉活動に係わる方の講演、他地区と山北町の2組からの報告が行われ、休憩をはさんだ後半にはその3者4名（写真）によるパネルディスカッションと質疑応答が計画されていました。

会場には山北町でそれぞれ地域福祉活動に携わる多くの方々が参加し、

今現在の過疎化や高齢化に伴う自治会を含めた地域福祉の有りように寄せられる関心の高さがうかがえました。



講演する
佐塚さん ↓

令和6年度

足柄上地区社会福祉協議会連絡会

「地域福祉実践交流研修会」

岸地区の
渡辺会長 ↓

南足柄市
の報告 →

それぞれの活動は

よこはま地域福祉研究センター長をされている佐塚玲子さんの講演では、「目指そう！みんなのシアワセ！」と題し、ご自身の経験談から始まり、詳しい資料やデータを交えながら、近年の地域福祉の傾向や課題を具体的な例を示しながら話されました。

実践者報告では、まず南足柄市和田河原地区の平井久元さんと木村みどりさんが「ちびっこ公園ラジオ体操でスマイル」活動を紹介。ある体験からつながりの必要性を感じたこと、それを受けて、誰でも知っているラジオ体操を利用して小さなつながりの輪を肩肘張らずに作っていることを話してくれました。

次に山北町からは岸地区福祉協議会の会長である渡辺良孝さんが発表を行いました。コロナ禍での経験から地域の組織を再編したこと、そして心機一転の花火と納涼夏祭りの話を中心に報告されました。なお質疑応答は時間の関係で多くありませんでした。

▼2面 研修会の様子、3面 地域福祉の新たな試み

「つながり」も色々

「地域のチカラ」が必要

佐塚玲子さんの講演

「これからの地域福祉活動」

簡単な自己紹介の後、全国の100歳以上の高齢者が9万5千人になり54年連続で過去最多を更新している、という直近のニュースに触れました。山北町も高齢化が進み、健康寿命を延ばすことが喫緊の課題です。



介護予防塾に係わっている方や健康に関心がある方は既にご存知だと思いますが、「フレイル」の予防、つまり支援や介護が必要になる手前の段階を維持するのが重要です。そのためには食べ物や口腔ケアなど栄養のこと、散歩や筋トレなど身体活動のことの2点が必要なのはよく知られています。そしてそれ以外に、社会参加も大事な要素であるということです。これは昔はあたりまえにやっていたからこそ見落としがちです。でもそこが肝心で、また地域のチカラの見せ所なんだと言います。

三位一体なので、食事、身体活動、社会参加のどれが欠けてもうまくいきませんが、特に「人とのつながり」こそがフレイルにも要介護にもなりにくい要素だということ、5万人を対象にした調査から判明したというデータを示しつつ説明しました。

また地域社会と何らかの係わりを持っていけば、詐欺などの防犯面や徘徊や孤立への手助けの面でも安心なんだということに訴えられて、たしかになど反芻しました。他にも少ない時間でしたが若者・子どもに関する地域課題にも触れ、同じように「つながっていること」が大切だと話しました。

「つながる」機会を

南足柄市 和田河原での取り組み

木村みどりさんが「ちびっこ公園ラジオ体操でスマイル」の活動を始めたきっかけ。それは組内のつながりが希薄で災害時など大丈夫かなと考えていた頃、近所の方が亡くなったことでした。その方は挨拶するといつも「元気よ！」と答えていたものの、実際は持病を抱えながらひとり頑張っていたそうです。もっと話す機会があれば何かできたかもしれない。

そこで近所の人同士の交流の場を作ろうと考え、自分の習慣だったラジオ体操をちびっこ公園でやるうと考えました。

始めるにあたり自治会長や組長と相談して時間ややり方などを決め、気軽に参加してくださいと組内にチラシを投函しました。



最初は8名の参加でしたが、2年経った今では勧誘や口コミで20名になりました。しかし人数があまり多くなっても目が届かなくなるなどしてしまっているので、今は増やす

活動はしていません。

現在では毎朝のラジオ体操仲間として仲間意識も生まれ、高齢者の見守りを兼ねた情報交換の場として包括支援や民生児童委員との接点を作るのにもつながっています。また、この活動は継続こそが大事と考えているので、義務感や強制力を伴わないように、自分たちが無理なくできる・各自が自由に参加する、というようにしています。細く・長く続けたいという意気込みと共に、小さなつながりの輪が各地域で生まれ続けてくれたらいいな、と語っていました。

夏祭りの花火

岸地区福祉協議会の報告



岸地区の発表は、組織の大まかな歴史と委員構成の説明から始まりました。

コロナ禍を経たことで変化した活動内容や少子高齢化などで従来のように構成員を確保する難しさから、皆で苦労しながらも組織を再編したことや、気持ち新たに「岸地区の夏祭り納涼大会」を開催したことを紹介しました。

特に、まだ夏祭りができない時期に「コロナに打ち勝とう」の願いを込めて75発の花火を夜空に打ち上げた話は、当時を思い出したのか熱がこもっていました。

その夏祭り、今年度はようやく通常通りの規模で開催し、それに加えてキッチンカーや模擬店の出店、バンド演奏やモルック体験会という参加型の新規イベントを実施

するなど新しい試みもして好評を得たそうです。そしてこれは地域の住民だけでなく地元企業も加わって協力し合ったからできたと語っていました。

最後に、新しく移住してきた方と積極的に話したり皆で知恵を出し合ったりして試行錯誤しながら活動していきたいと報告を結びました。

「つながり」と「情報」



パネルディスカッションにて

地域福祉や自治会活動の中で何か話を進めていると、時々話題にあがる個人情報取り扱いについて取り上げられました。

佐塚さんは、悩みごと・困りごとは人にはなかなか言いづらい。だからそういう用件で個人情報共有しても意味はないのではないかと、むしろ直接の係わりを持って、信頼を得る・仲良くなることのほうが大事だと考えています、と語っていました。

コロナ禍でイベントの有りようが変化しただけでなく存続も危ぶまれるようになりました。また福祉活動だけでなく自治会も含めた様々な所で、従来のようにはいかなくなった部分も出てくるようになりました。今後どう活動していくのかという課題はどの地区でも同じようです。

※この研修会で当日配布された資料を
ご覧になりたい方は広報部滝本まで

人と話すこと って大事

一昨年「しあわせ」でも取り上げた介護予防教室。ずっと続いている活動ですが、現在では転倒骨折予防塾あるいは認知症予防教室などと呼ばれることもあります。実はみな目的は同じです。

年をとって以前のように身体が思うように動かなくなったり、ちよつとした油断が骨折を招いたり、外に出るのが億劫になったり、忘れることが前より多くなったと感じたり……。そんな人たちが元気にしようとする集まりが増えていきます。そこに目的を同じくして、最近町内の何ヶ所かできた地域福祉の新たな試みを紹介します。

その名は『通いの場』。はじめてできたのは3年前の谷ヶで、この2月には30回を迎えました。家を一步出て、仲間に会っておしゃべりする。ただそれだけでもいい。それがはじめです。

お知らせを聞いて、いったい何をやるんだろうと興味津々な面持ちで、たくさんの人たちが集まってくれたそうです。嬉しかったのは、いつも真面目な顔の男性陣が思ったより多かったこと。他の塾などでは参加者の少ない男性の笑顔が見られたことは、すばらしいことだったと言っています。畑はやるけれど、普段は家に引っ込んでいるので、それではダメだと思う気持ち

の表れかもしれません。午後の2時間をただ集まっておしゃべりするだけでも、すごく明るい気持ちになって帰れたそうです。

お茶のみの会のように近所の人と誘い合い、飲み物を自分で持参して、歩いて、谷ヶ公民館に通ってきます。このお知らせは「通いの場(お茶のみ会)」として閲覧板が回り、月に1回、午後1時30分から3時30分までで途中参加も歓迎、参加費はありません。



きっかけは町からの声かけでした。自治会長を通して谷ヶの尾崎キクエさん、尾崎洋子さんが中心になって計画を考えて検討していて、バックアップに地域包括支援センター職員と生活支援コーディネーターがついています。他に地区の民生委員児童委員や生活支援協議体のメンバー、時にやまきた診療所の医師も助っ人に加わって活動を盛り上げています。



今では参加者の希望も取り入れ、カラオケ大会やボッチャ、紙芝居・ビデオ鑑賞、最近では「フラメンコ」や「南京玉簾」の公演も実現し、出演者も観客も大興奮という一幕もありました。昨年の秋には、谷ヶで獲れた芋や野菜などを集めて芋煮会をやりました。おにぎりは各自持ち寄り。他にも手作りの好きな人が持ち寄った漬物や、自分の家で作ったものなどを積極的に持ってきた人もいたそうで、皆さん

喜んでいただいていたいました。清水全体でできないので、せめてここだけでもという気持ちもあるようでした。



年末のクリスマスにはサンタクロースが来て、みんなにお菓子や歌のプレゼントを贈ってくれました。別の日にはビンゴゲームをして、無邪気に喜ぶ様子が微笑ましかったです。

時には助っ人によるハンドベルの演奏や、演歌歌手による独唱も。「練習不足だけど」なんて言いながらも素晴らしく、普段はなかなか出会えないものでした。

また花の時期には、玄関を花で飾り立てて来場者を楽しませていきます。ゲストが来るような場合は特にきれいだそうです。

ここまでやってこられたのも、まずは始めてみようという強い気持ちがあったからこそだと思います。

最近では、谷ケの人でない方もどうぞと話していました。自分の地区での通いの場の参考にした方もぞいて見てください。

歌って聴いて

去る2月18日(火)の谷ケでの通いの場の様子を紹介したいと思います。

天気の良い日の昼下がり、谷ケ公民館に三々五々と人が集まってきました。早く来て友達とおしゃべりしている人もいます。

時間になると生活支援コーディネーターの方が始まりの挨拶をし、続いて民生委員児童委員の岡部さん、包括支援の方からの

言葉がありました。それが終わるとちよつとした運動で身体をほぐしました。この日はカラオケ大会ということもあって、声がよく出るような動きが入っていたようです。そしていざカラオケ大会へ。「ウチに使ってないのがあるからさ」というカラオケの機械を借りて、十八番の曲だったり好きな曲だったり、皆さん思い思いの歌を入れていきました。途中、喉が渴いたでしょう、と甘酒が振る舞われました。



ゲストを交えたカラオケ大会

普段はおとなしい人も、真面目にみえる人も、皆で歌って盛り上げて、あつという間の2時間でした。



清水地区・町 これからの主な行事予定

4月3日	やまきたこども園入園式
5日	ソーラン山北よさこいフェスティバル 2025
7日	川村小学校 入学式
8日	山北中学校 入学式
8日	岸幼稚園 入園式
29日	大野山開き
上旬	やまきた桜まつり
5月15日	山北中学校 体育祭
18日	町球技大会
6月1日	酒匂川統一美化
28日	クリーンキャンペーン
7月6日	青少年健全育成大会
8月1日	カヌーマラソン in 丹沢湖
8月1日	しあわせ121号 発行

編集後記

120号の「しあわせ」をお届けします。先日の研修会に参加したからでしょうか、ふと地域福祉の事を考える時間が増えました。たしかに色々難しい部分があるかもしれないけど、個人情報を超えた所にある住民同士のふれあいが大切なんだなど、今、あらためて思います。そんな事を考えていた折、近所の方からポタージュをいただきました。「ふれあい」の根っここの部分ってこういう事だろうなあと感じつつ食べたら、おいしさと優しい気持ちに体が染み込んで来て、なんだかホッと「やすらぎ」を得ました。感想や寄稿は、広報部または清水支所までお寄せください。(紳)