

木曾町

お宝さがし Vol.3

～木曾町で見つけたつながり・支え合い～



寄せ植え（開田）



朴葉巻作り（福島）



体操（福島）



綿布切り（福島）



小学校と交流（開田）



お散歩途中（日義）



ハイキング（三岳）



朴葉巻交流（三岳）



味噌づくり同好会（日義）



いくつになっても元気に安心して暮らせる木曽町へ

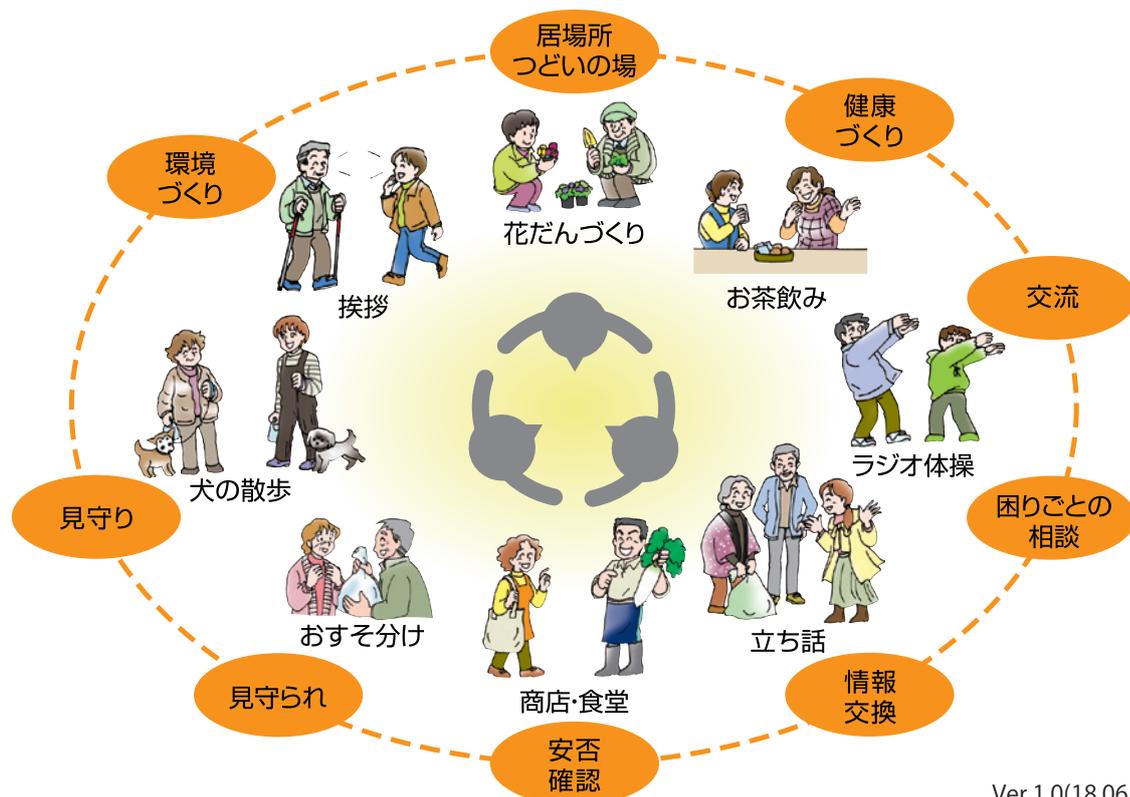
日常生活を彩り、心豊かに過ごせる人とのつながりが「地域のお宝」

いつまでも元気で長生きするためには、運動や食事に気を使うことも大切ですが、一番大切なことは「人とのつながり」と言われています。「人とのつながり」と言っても、特別なことではありません。本誌で紹介しているような、日常の中で何気なく、暮らしの中に溶け込んでいるような「人と人とのつながり」があることで、日常生活を彩り、心豊かに生活することが出来ます。このようなつながりを「地域のお宝」と称し、生活支援コーディネーターが地域の皆さんからお話をお聞きしています。

意識していなくても人とつながる事で支え合いに

「地域のお宝」は、暮らしの中に溶け込んでいる当たり前の営みであるため、その大切さに気付いていない場合が多いのですが、仲間とお茶飲みは、身近なつどいの場となっており、人と交流したり、情報交換する場となるだけでなく、仲間内だからこそ困り事を相談することもあるかもしれません。仲間と行うラジオ体操は健康づくりだけでなく、仲間づくり、生きがいくくり、見守り・見守られ活動にもなっています。

皆さんの周りにある、人とのつながりを意味づけして意識化していくことで、安心して暮らすための支え合い活動につながっていることに気づくことができます。



木曾町にある「地域のお宝」を探そう！

このような「地域のお宝」が折り重なっていくことで、支え合いのネットワークづくりがなされ、生活を支援する体制が出来ていきます。その役割を果たすのが平成27年4月の介護保険法改正で創設された「生活支援コーディネーター」と「協議体」です。

支え合いの推進役である「生活支援コーディネーター」とともに、「地域のお宝」を発見し、みんなで「この活動いいね！」と認め合うことが誰もが安心して暮らせる町づくりの第一歩になります。

木曾町の生活支援体制整備事業について

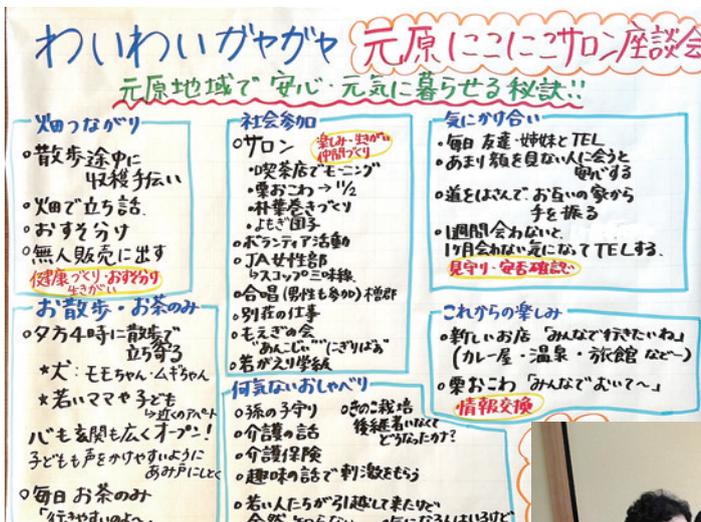
木曾町地域包括支援センターと社会福祉協議会に生活支援コーディネーターを配置し、「地域のお宝探し」を中心に様々な取り組みをとおして、誰もが安心して暮らせる地域づくりを目指しています。

地域に出向いて「出張協議体」

協議体（話し合いの場）と聞くと「むずかしそう」「何を話せばいいの？」と構えてしまいがちですが、生活支援コーディネーターが地域に出向いて行った「出張協議体」は、「わいわいガヤガヤ座談会」と称して、ふだんの暮らしを皆さんに教えていただきました。朝のゴミ出しの時のちよとした立ち話、散歩、畑仕事、おすそわけ、買い物、お茶会 マレットゴルフなど色々ありま

した。

そこから効果を掘り出してみると、共通することは「人と人とのつながり」でした。普段の暮らしの中から自然な支え合いや、気にかけて合いがどんどん出てきました。自分たちの地域を知る機会にもなり、これが地域を元気にする秘訣だとみんなで共有することがで



きました。

「何か困りごとがあっても座談会の中で解決できるヒントが見つかるかもしれない」。そんな地域力を感じられる楽しい「出張協議体」になりました。



これまでに発行した冊子で54のお宝を紹介させていただきました。
今回も引き続き、新たに見つけたお宝をご紹介します。

お宝55

福島地域
上塩湊

地域農園からお裾分け



活動
内容

集会所前の畑で野菜を育てて収穫し、各戸へ配る活動をされています。元々畑は遊休農地になっていたため、そのまま

にしておけば荒地になってしまうということで、地区で畑を借りて、10年程前からこの活動が始まりました。男性が中心となって畑の管理をし、夏にはジャガイモ、秋には大根、冬にはネギを収穫し、39軒に分けて配っています。「野菜も高くなってきたし、こうやって配れば少しでも家庭の役に立ててうれしいよ」と話されていました。

畑を終えた後は『語ろう会』。毎月集まって飲み会をされていて、男性も手料理を振る舞うのが楽しみの一つです。『語ろう会』には老若男女問わず地域の多くの方が参加されるのに加え、上塩湊から別の地区に引っ越して行かれた方にも声をかけて参加されることもあるようです。家族の近況を話したり、地区での出来事やこれからの計画を話したり、思い思いにおしゃべりを楽しみます。

顔を合わせる機会が多い事で、年齢を超えてお互いの事を良く知り、何でも言い合えるような関係ができ、誰もが居心地の良い地域づくりにつながっています。

お宝56

福島地域
大原

毎日お茶のみ会



活動
内容

90歳のSさんのお宅では、毎日、ご近所の誰かが立ち寄ってお茶会をしています。特別なことではなく日常生活の一部になっているそうです。ご近所の方は、「ここにSさんの家があって良かった。近いから毎日寄っているよ」「今日はもう2回目だよ」など気軽に寄っているお宅です。若いときはゴルフ場でキャディーと一緒に働いたお仲間でもあるそうです。「電話で呼ぶとみんな集まるよ。7人以上になると隣の家から湯飲み茶碗を借りないと足りんよ」と冗談を言い、「みんな年寄りだからこんな調子だよ。同じ話だって何回もするよ」と賑やかな茶話会です。

畑仕事も現役です。昨年はトウモロコシを数千本も収穫して道の駅に出したそうです。「畑仕事はみんなが手伝ってくれるからできる」「畝やマルチを張る作業もみんなが来て助けてくれるから一日仕事も半日で終わった」と話してくださいました。

冬はお漬物をたくさん作り、おすわけするそうです。ご近所のつながりが自然と日常生活の中にあふれていました。

私の家にいつでも寄っという



活動 内容

「私の家の玄関はこっちだよ」と居間の窓から笑顔で話してくださるTさんのところには、ご近所さんがおしゃべりに来たり、若いママさんと子どもたちも遊びに来られます。

毎日夕方に愛犬のモモちゃんの散歩で必ず寄られる方は、毎回 40 分ぐらいおしゃべりをされていて、モモちゃんが仔犬の時から習慣になっているそうです。お隣に住む男性もモモちゃんに会いに出て来られる時もあるそうです。

そのほかにも、ウォーキング途中の男性が手を上げて挨拶して行ったり、道の駅まで歩いて通りかかる方や、別の犬の散歩の方も寄って立ち話。「ここは立ち寄りやすく、つい長話してしまうよ」と言います。

Tさんは、「小さい子どもさんも、声をかけやすいように居間の引き戸はいつでも網戸にしてあるよ」と話して下さり、いつでも皆さんを温かく受け入れているTさんの家は、自然と誰もが立ち寄りたくなる憩いの場となっています。

フレンドリーなコインランドリー



活動 内容

4年前からコインランドリーの管理をされている店主さんは、利用される皆さんに心地よく過ごしてもらえよう、毎日何度でも店内に顔を出されます。

早朝から常連さんが来られ、日にちが合えば5～6名で集まって話をされるそうです。

「うちは大家族なので毎日利用しているけれど、店内はいつもキレイでここに来れば誰かとお話できるのが嬉しい。しばらく会わない方がいると心配になることもあるよ」「朝、みんなでラジオ体操したよ。ここは憩いの場だよ」と常連の方々が話してくださいました。

店主さんは「年中無休で大変なこともあるけれど、皆さんに喜んでもらうのが

嬉しくて張り合いになっている。来られた方が笑顔になるようなフレンドリーなコインランドリーにしたいと思っています」と話されています。お客さん皆にお声掛けされて店内はみんなで気安くおしゃべりのできる交流の場になっています。

仲良しご近所さん



活動内容

昔からの仕事やサロンのお仲間のHさんとMさん。Hさんがサロンに行かなくなってからはお互いの家を行き来され、つながりを深めています。

毎日2回の散歩が日課になっているHさんを見かけると、Mさんが声をかけたり、「カボチャのスープを作ったから家に来ない？」と電話でお誘いしたりと、普段から頻繁に行き来しているそうです。

この日は、散歩の途中でHさんがMさんのお宅に立ち寄り、玄関で珍しい綺麗なお花を見ながらおしゃべり。Mさんのお宅の庭に咲いている何十種類ものお花は、冬になると家の中に入れるため、部屋がお花でいっぱいになります。Mさんは「お花は私の元気の素。毎年ダリアをHさんの庭に植えに行くよ」と話してくれました。

Hさんは「冬になるとMさんが球根を掘り上げて持ち帰って、春になったらまた植えに来てくれるの。夏の間はMさんのダリアから元気をもらっているよ」と、とても嬉しそうに話していました。

日頃からのつながりがお二人の絆を深め、お互いに大切にかけがえのない存在になっているように感じました。

サロンハチ 地区に顔の見えるつながりを

活動内容

移住の方が多い地域のため、「顔の見える関係づくりをしていきたい」と新しく立ち上げたサロンです。区の保健指導員さんと協力しながら活動されています。地区に集会所がないのが悩みの種ですが、サロンのメンバーのギャラリーや社会体育館で開催されています。

サロンの活動予定を地区の皆さんが目にしやすいよう、地区唯一のゴミステーションに予定を貼って誰もが参加しやすいように工夫もされています。

「皆さんが元気に過ごしてほしい」という願いから、ラジオ体操をされたり、町の保健師さんによる健康講座など、体を動かす内容が多いのもこのサロンの特徴。中でも地元の大森の環境を活かしたウォーキングは、「とてもリフレッシュできたね」と皆さんから好評でした。

また、ボランティアさんを招いて教えていただいた歌謡曲に合わせての体操では、子どもの頃からダンスが得意な方の表情が輝いておられ、4世代のご参加でひこ孫さんも皆さんを真似て一緒に体を動かし、楽しく微笑ましいひとときとなりました。

サロンの代表の方は、「住民の皆さんが顔を見てお互い様子のわかる関係を大切にしていきたい」と話しておられます。



新しいお仲間 隣組の女子会



活動 内容

隣組の女子会にお邪魔させていただきました。集まったきっかけは、昨年引っ越してきたIさんの歓迎会を地域のパン屋さんのイートインでやったことからだそうです。それからは不定期でお茶会をされています。ケーキや持ち寄った差し入れもあり、楽しいおしゃべりは続きます。ご近所なので顔を合わせる機会がありますが、みんなでゆっくり話す機会はなく、「これからは、楽しみが増えたわ」とみなさん話していました。

Iさんも「みなさん温かい方ばかりで嬉しい」とおっしゃっていました。コロナ禍で人と人のつながりが途絶えてしまいがちですが、こんな時期だからこそ人と人のつながりを大切にしたいという気持ちが伝わってくる女子会でした。

商工会とのかかわり

木曽町商工会女性部で認知症サポーター養成講座を開催しました。

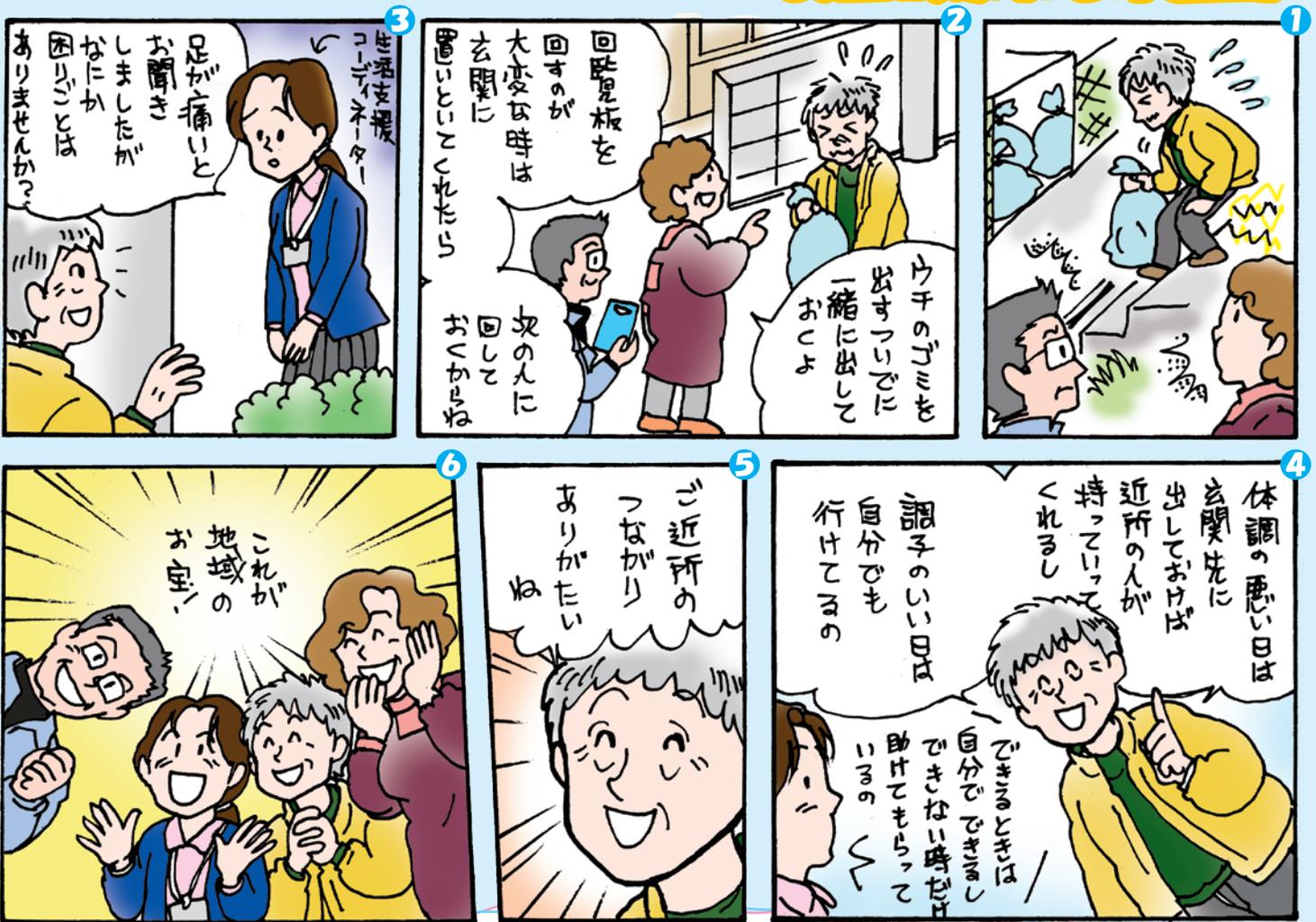
馴染みの商店は、高齢者にとっても安心して買い物ができる場所ですが、認知症の方でも安心して買い物ができるように、地域で支える体制を整備していきたいと考えています。

認知症の方が住み慣れた地域で生活していくうえで、日常生活に直接関わる商店さんのご理解とご協力は大きな支えとなります。認知症サポーターは何か特別なことをする人ではありません。ご本人やご家族の「応援者」です。認知症について正しい知識をもつていただき、だれもが安心して暮らせる町をみんなで作っていきたいと思います。

これからも、企業、学校、地域の集いで認知症サポーター養成講座を開催していきたいと考えています。



お宝あふれる木曾町



地域の集まり・つどいの場で、 安心・元気に暮らせる秘訣を教えてください！

地域の様々な方からお話を伺うと、地域で安心して暮らせる工夫や知恵をたくさんお聞きすることができ、感心すると同時に、あたたかく嬉しい気持ちになります。

私たち生活支援コーディネーターがどこへでも伺いますので、地域のサロンやお仲間同士のお茶飲み、シニアクラブや自治会の集まり等にお邪魔させていただき、ぜひ皆さんの安心・元気に暮らせる秘訣を教えてください。



田口



巾崎



亀井



蒲沼



吉村



櫻本

お問い合わせ・ご連絡先

木曾町役場 保健福祉課 地域包括支援センター 担当：田口、巾崎、亀井 ☎22-4038
木曾町社会福祉協議会 総務・企画課 担当：蒲沼、吉村、櫻本 ☎26-1116

生活支援コーディネーターの取り組み

- 地域のお宝さがしとお宝発表(広報など)
- 商工会や地域の商店でのお宝さがし、見守りへの協力依頼
- 地域の集いの場・サロン活動の推進
- 子どもや地域に向けた認知症サポーター養成講座 など