

愛東の皆さんに聞きました
「あなたの身近にある『地域のお宝』は何ですか？」

おかずの
おすそ分け

畑でおしゃべり

グラウンドゴルフ
仲間

ウォーキング
仲間

i・martの
移動販売

お寺のお参り

共通の趣味の
仲間

週末のドッグ
ランでの交流

あなたの「地域のお宝」は何ですか・・・・・・・・・・

「地域のお宝は人生のお宝・地域のお宝は幸せの資源」

地域のお宝は「高齢でも自分らしく元気に暮らす」をかなえる資源です。一人ひとりがお宝を持つことで地域のつながりが豊かになります。それが「誰もが暮らしやすい地域づくり」にもなります。

「地域のお宝は支え合いと健康づくりの生活文化」

楽しく有意義な時間を過ごす場がある、仲間がいる



楽しさが心と体の健康とつながりを育む



つながりは日々のさりげない見守りや優しい気遣い、
ちょっとした手助けの基盤となり、
暮らしの中に支え合いが定着していく

あなたのお宝は何ですか？一人ひとりが自分らしいお宝を発見し、その中で育まれる「気かけ合う関係」「助け合う関係」「支え合う関係」を大切にする、そんな地域づくりをみんなですすめましょう。

発行 令和6年3月31日
発行者 愛東地区第2層協議体「愛東くらしの会議」
事務局 あいとうふくしモール
東近江市小倉町1830番地 電話/FAX 0749-46-2170

愛東の「地域のお宝」

～自分らしく生きるための「地域のお宝」～

高齢でも、一人暮らしでも、少しくらい体が不自由になっても、住み慣れた地域で、自分の家で、できるだけ長く安心して暮らしたい。その願いをかなえるために、何をすればいいのでしょうか？

実際に自宅で元気に過ごす高齢の人たちの暮らしぶりを教えていただきました。すると、介護サービス以外に高齢者の暮らしと健康を守る、大事な要素が見えてきました。



「地域のお宝」とは・・・・・・・・・・・・・・・・

暮らしぶりを聞くと、畑仕事、お茶飲みでおしゃべり、趣味の集まり、様々な集いの場、さりげない見守り、手助け、おすそ分けなどをされていました。

そこには、高齢になっても、一人暮らしでも仕事や家事、農作業を続けたり、特技や経験を生かす場があり、**役割、楽しみ、居場所、生きがいがある。**

ご近所や親しい友人、仲間同士で気軽に言葉を交わし、お茶飲みやおすそ分けをする生活文化があり、**交流の機会が多く、孤立しにくい。**

ご近所や仲間に変化があれば**すぐに気づいて声を掛ける、手を差し伸べる、見守り、支え合う良好な関係がある。**

伝統行事や交流イベント、自治会・老人会・子ども会の事業、娯楽・教養・スポーツのサークルなど**多様な住民活動の枠組みがあり、つながりづくりの場が豊富である**といった良さや価値が見えてきました。

そうした生活文化や住民活動、集いの場は、健康で長生きでき、その中で育まれるつながりが、何かあったとき、助け合いへつながる、高齢になっても自宅で元気に暮らし続けるのに役立つ、まさに一人ひとりのお宝と言えます。

花本とよ子さん(85) 吉岡紀代子さん(84) (北坂町)

小さなサロン

シニアカーに乗ってゴミ出しに行く紀代子さん。自宅からゴミステーションへ行く途中にとよ子さんの家があります。

ゴミ出しを終えたら、とよ子さん宅の玄関前でおしゃべり。週2回の小さなサロンです。



おしゃべりが元気の秘訣

紀代子さん 他にもご近所に仲良しがいて、よくおしゃべりしているので、あまり寂しいと感じなくて済んでいます。

でも、カミナリが鳴ったり、停電になったりすると、やっぱり怖い。そういうときも友だちに電話します。

電話とか、直接家を訪ねたりとか、とよ子さんや近所の仲良しと毎日のようにおしゃべりしています。「寝てるの?」「生きてるか?」とか言って、気軽に行ったり来たり。

おしゃべりすると、気持ちがすっとします。元気の秘訣ですね。

畑が生きがい。健康の秘訣。

とよ子さんは畑をされています。耕運は自分ではできないので、人に頼んでいます。

とよ子さん ご近所で耕運とか草刈りとかを手伝ってくれる人がいます。だからこの年になっても、畑仕事を続けていられます。

自家用の野菜をつくっていますが、自分の家だけでは食べきれません。ほとんど人にあげてしまいます。紀代子さんには、もう自由に持って行ってもらってます(笑)

畑が生きがい。体も頭も使うし、人に野菜をあげると喜んでもらえてうれしいし、健康でいられる秘訣です。

声かけがあると安心

とよ子さん それから、地震が起きたりすると近所の人がかうちまで走ってきて「大丈夫か」って声をかけてくれたりもします。この界限は、そういう親切な人が多いんですよ。本当にありがたい。おかげで家に一人いるときも安心です。



入江博さん(88) (愛東外町)

ゲートボールサークル『愛遊会』

博さんは、ゲートボールサークル『愛遊会』の代表をされています。

メンバーは71歳から91歳までの男女5人。腰の曲がった人もいれば、片腕にマヒがある人もいます。

博さん みんな元気にプレーしてます。

活動は日曜以外、天気良ければ毎日午後1時から4時頃まで。

月に3、4回はあちこちの大会に出ていますよ。ゲートボールはチームスポーツ。勝てばうれしい、負ければ悔しい、その気持ちをみんなで一緒に味わえるのがいいんです。

大会のときは、私ともう一人が車を出して、みんなを乗せて遠征します。

元気の秘けつは集まって「ワイワイ」。日常のちょっとした声かけ。

博さん 元気の秘けつ?なんだろうな…。とにかく、体を動かさないとうとうしようもない。雪が降れば、除雪も自分でします。

あとは、くよくよしないこと、人と会ってよくしゃべること。世代の違う人ともよく話をします。

町内会や老人会の活動に参加しているんな人としゃべってます。月1回の『しあわせホーム』(サロン)と老人会の会合には必ず参加します。同世代の人たちが集まってワイワイするのがいい。

日常でも「おはよう」とか「今日の調子はどう?」とか、声かけ、あいさつが肝心。必ず声をかけます。ちょっとした言葉でいいんです。ゲートボールも同じ。そうやって仲間をつくるわけです。



<あとがき>

令和6年1月27日に「地域の絆を深める研修会」を開催しました。そこで、講師にお招きした全国コミュニティライフサポートセンターの木村利浩氏と東近江市社会福祉協議会愛東地区担当で民生委員・児童委員の情報をもとに取材された内容を掲載しています。

他にも一人暮らしの高齢の方の畑の耕運や雪かきを手助けされている方などのお話も聞かせていただきましたが、今回は、一部の方の掲載となっております。

愛東地区にはまだまだ「地域のお宝」である場やつながりがたくさんあります。今後も様々なお宝を発信していければと思います。

武田うのさん(88) 池田きよさん(83)
入江紀代子さん(82) 美濃部かのさん(78) (愛東外町)



玄関に押し車があるとか、靴があるとかで、いることがわかる。」「いるとわかっていれば、もう勝手にあがらせてもらう。」「相手もいつも気さくに『あがりいな』と言ってくれるから、行きやすい。」と皆さん。

趣味の活動とおしゃべりで元気に

同居家族がいる人も、日中は一人きりになることが多い。それぞれ家事や畑仕事など暮らしのあれこれや、グラウンドゴルフ、ウォーキング、大正琴、刺し子など趣味の活動に励みつつ、空いた時間はおしゃべりに出かける。

「おしゃべりをすれば、気持ちがすっきりして元気になれる。」「生活に役立つ情報や誰がどんな様子かとか、冠婚葬祭の日程とか、入院した退院したとか。家にこもっていたら、そういうことはわからない。」とされます。

みんながお互いの「民生委員」

一人暮らしや日中一人暮らし状態でも、『孤立』に陥ったりしない。お互いの生活状況や健康状態をよく把握し、みんながお互いの『民生委員』のようです。

一人暮らしの方の家によく集まるのは、訪ねやすいというだけでなく、みんなが特に気に掛けているためかもしれません。「一人暮らしは気ままでいいかもしれないが、寂しさや心細さを感じることもあるはず。」「救急車が来たりすると『もしかしたら』と気になって仕方がない。」と皆さん。



自宅も地域の「集いの場」

しょっちゅうお互いの家を行ったり来たりしている皆さん。

ときには野菜や果物、漬けもの、手料理などのおすそ分けも。

入れ替わり立ち替わり家に来ることもあれば、誰かが来た際に他の人を電話で呼ぶことも。

そうするとあっという間に4、5人集まると言われます。

一人暮らしの方の家が一番集まりやすいそう。「声をかけて返事がなくても、

玄関に押し車があるとか、靴があるとかで、いることがわかる。」「いるとわかっていれば、もう勝手にあがらせてもらう。」「相手もいつも気さくに『あがりいな』と言ってくれるから、行きやすい。」と皆さん。

植田恒子さん(79) 美濃部かのさん(78)
植田たみ子さん(77) 安岡やす子さん(74)
植田すゑ子さん(71) (愛東外町)

生活改善運動からのつながり～味噌づくりグループ～

生活改善運動から立ち上げられたグループで味噌づくりを続けておられます。原料になる米麴づくりからされ、何日かに分けて作業をされます。

一段落したら、ストーブを囲んでおしゃべり。皆さんからお話を聞きました。

仲間が大事

「生活改善グループでは、桜やアジサイを植えたり、花壇をつくったり、旅行に出かけたりも。本当にいろんなことをしてきました。仲間とのつながりはずっと大事にしています。特に近所の仲間は、困ったことがあれば何でも相談できるし、助けてもらえる。」



「みんなで」が楽しい

「もうそろそろやめようか、いや、もうちょっとやろうと言いながら結局続いてます。うちの小屋が作業にちょうどよくて、ここでやっています。みんなで集まって、作業して、おしゃべりして、お昼はここでお弁当を一緒に食べたりもします。楽しいですよ。」

活動を通して親しくなれた

「結婚してしばらく地元を離れていました。夫の仕事の都合で帰郷。そのときグループに誘ってもらいました。いろんな活動をするので、周りの人たちと親しくなれました。」

いつでも何でも聞ける、日頃の関係へ

「私は今一人暮らし。仲間には、ちょっとしたこともいつでも聞けるし、相談もできる。ウォーキングが日課。歩いている途中でブドウ畑にいる恒子さんと会って、よく井戸端会議をしたりも。」

味噌づくりから広がるつながり こんなつながりがずっと続くように…

「ここでは味噌をつくるだけじゃなく、畑仕事や漬けものづくりのコツ、料理のレシピ、生活に役立つ情報を学べるし、何でも相談できる。家族には聞きづらいことも、仲間には聞ける。こういうつながりがずっと続けばいいと思います。」

