

孤立しない、させない地域へ

今年に入ってから「孤立死」という言葉、ニュースをよく耳にします。

今まではひとり暮らし高齢者の「孤独死」が目立っていましたが、最近の事例は、40代の母親と障害のある4歳の息子、認知症を患う90代の母親と60代の娘、40代の姉と障害のある40代の妹というように、介助が必要な人と介助をしている人の構成で、地域とのつながりが薄い場合が多くみられます。

「あの家は若い人がいるから大丈夫」と思い、安心してしまふことがなかったか、はっとさせられました。自分たちもいつ同じような状況になるかわかりません。

地域の人たちを気遣ったり、声をかけ合ったりしているでしょうか。SOSのサインを見逃さない地域にしていきたいですね。



上西条区での取り組みの紹介

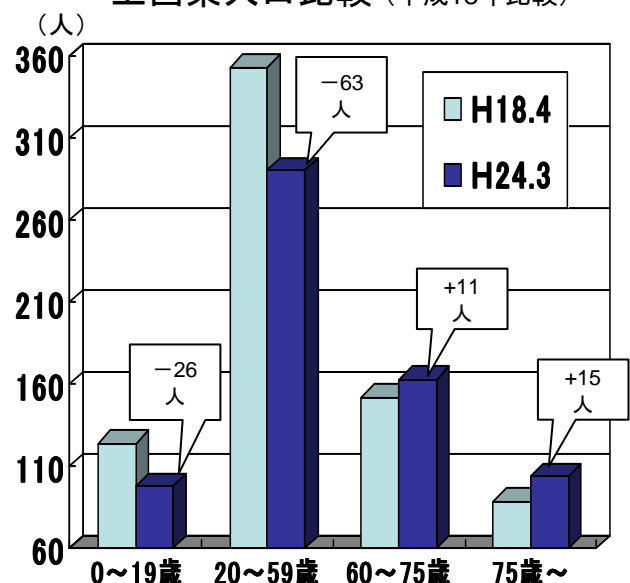
本格化する少子高齢化

日本は現在急激な少子高齢化、人口減少社会に突入しています。塩尻市全体でも平成24年3月1日現在で、24.1%が65歳以上であり、今後もその割合は増え続けると推計されています。

少子高齢化（高齢化率30.4%）の問題に加え、働く世代人口の大幅な流出に悩んでいる上西条区において、今、自分たちの課題を見つめ、解決しながら、地域の力を高める活動が数多く取り組まれています。

そんな上西条区の取り組みを今回は特集します。

上西条人口比較（平成18年比較）



子ども・働き世代の減少、高齢世代が増加しています。

上西条区 安心・安全な地域づくりの取り組み

AED、ケガの手当講座

上西条区では「健康で誰もが安心して暮らせる地域づくり」を目指し、家族、ご近所のつながり、交流、絆を大切にしながら、「自分達の地域は自分達が守る」ことを基本として、全区民が取り組んでいます。

その中で、AED、ケガ・骨折等の講習を平成22年から24年の3年間でそれぞれ100人の受講を目標に実施しています。東日本大震災があったことで、区民の意識も高まり、参加人数が増えてきています。（今年度、赤い羽根共同募金の安心・安全なまちづくり活動支援事業を受けてAED設置）

また、認知症になっても安心して地域に住み続けられるよう、「認知症サポーター養成講座」も開催し、病気に対する理解を深めています。



サッカーの松田選手の件でAEDが注目されたこともあり、たくさんの人が受講しました。



日赤の指導員から、いざという時に役立つ三角巾を使った手当の方法を学んでいます。

防災と要援護者避難支援



防災訓練では実際に家から非常用物品を持ち出してきました。



防災講座では元信大教授の宮崎敏孝さんを講師に、地震発生のしくみ、近隣の断層の話をお聞きました。

近年の災害発生にあたり、上西条区では災害に強い地域を目指して、ミニ防災組織、支援を要する方の避難、防災訓練等について、大きく見直しを行いました。

平成23年9月には「防災アンケート」を各戸に配布し、避難支援が必要な方の把握をし、避難方法を確認しました。

同時期に行われた防災訓練では、区民の約半数の参加があり、非常用物品を持って避難するという実践的な訓練も行いました。

平成24年2月には「冬場の防災講座」が公民館で開催され、専門家の意見を聞きながら、自分達の住む土地の防災について知識を深めました。

平成24年度には防災マップ、支え合いマップの作成を予定しています。

健康づくりと世代交流

上西条区で特に力を入れているのが、「区民の健康増進と交流」です。

区長の小澤さんは「健康づくりは交流にもつながるし、自分のためにもなる。お隣さんとの交流はいざというときの助け合いにもつながる」と話します。

健康づくりといっても、難しくお金がかかるとはならず、簡単で誰もができることを検討し、「ウォーキング」と独自に「ゲートゴルフ」を考案し、2本柱にして積極的に取り組んでいます。



H21年には諏訪湖ウォークを開催し、63人も参加がありました。
H22年には奈良井宿ウォークを実施しています。

上西条考案！ 子どもから高齢者まで 誰でもできるニュースポーツ「ゲートゴルフ」



「ゲートゴルフ」を導入した経過

上西条区では、長年続けられてきた常会別対抗競技（ソフトボール、ゲートボール）の参加者が高齢化などのため、年々減ってきました。

そこで、平成22年に区民アンケートを実施。その結果、常会対抗競技をやめ、誰もが楽しむことのできる「区民ふれあいスポーツ大会」に変更して実施することになりました。

「ゲートゴルフ」とは

当初グラウンドゴルフが候補に挙がりましたが、グラウンドの広さ等の問題があり、区の特徴を考慮した上で、上西条分館で独自の「ゲートゴルフ」が考案されました。

グラウンドゴルフ、マレットゴルフ、ゲートボールを一体化させたもので、ゲートにボールを通過させ、カップインさせて打数を競う競技です。

子どもから高齢者まで誰もが簡単にでき、人数の制限もないので、手軽に楽しむことができます。



H22年7月「区民ふれあいスポーツ」で初めて行われた時の様子。例年の2倍の110人の参加がありました。



ミニデイを自分の健康を考える場所へ

上西条区では「健やかひろば」というミニデイ（※下記メモ参照）を年4回開催しています。

高齢化が進む中、ミニデイの内容について見直しを行い、従来の“お楽しみ会”だけでなく、毎回“自分の健康や生活に役立つ”テーマを設けて実施するようになりました。

内容の一例

- ・管理栄養士による夏場の栄養管理
- ・歯科衛生士による嚥下障害の防止

そのほか区の1年間の活動、イベント、出来事などをスライドにまとめ紹介したところ、普段あまり外に出ることが少ない高齢者も、行事に参加した気分を味わうなど、地域の絆を感じてもらった機会にもなり、とても好評だったそうです。



※ミニデイとは

「ミニデイ」や「元気作り広場」と呼ばれる高齢者元気づくり事業は塩尻市内63箇所で行われています。

地域において高齢者が自ら活動に参加し、健康づくり、介護予防活動を通して生きがいや地域とのつながりをつくるためのものです。

社会福祉協議会では、運営の支援を行っています。



上西条区区長

小澤 志朗さん

東日本大震災から1年が経過し、復興には地域の絆が大きな役割を果たしています。

現在、地域では、少子高齢化、核家族化が進み、ご近所付き合いや地域活動の停滞が見られ、さらに人口減少により、様々な問題が発生しています。

災害への備えは、防災マップや支え合いマップ作りを通して、助け合い、支え合う絆づくりを具体化させます。

今後、高齢化の進展に合わせた地域づくりは、豊かな経験

と知恵を持った高齢者の積極的な参加をいただきながら、皆でアイデアを出し合い「誰もが安心して暮らせる地域づくり」を目指していきます。



上西条区区民

小松 俊之さん

私は3年前に自宅で倒れ、救急車のお世話になったことが有ります。

誰にでも起こりうることですが、高齢化が進む中、皆で助け合い、支え合う絆づくりが地域を救います。

ミニ防災組織や我が家の緊急連絡先カード（各戸）など、自分のためにも率先して協力しています。

今年度、区内に独自のAEDの設置が決まったことは快挙です。安心・安全の施策の一つがまた実現できたことはうれしいことです。

前向きにひとつひとつ 問題解決型の上西条区

上西条区の取り組みは、地域の絆を深めるヒントがたくさんありました。

まず、自分達の住む地域の問題を見つめ、問題意識を共有した上で、みんなで取り組み、その活動がすべて地域の絆づくり、支え合いにつながっていると感じました。

高齢社会を迎え、高齢者が健康で、豊かな経験と知恵を生かせる地域を目指しているところも大事な視点です。

地域の問題を前向きに解決する上西条区の取り組みを参考にしてみませんか。