

しおじりの地域福祉を知り、活動の輪を広げる新聞です

発行：塩尻市役所福祉課地域福祉係  
Tel 0263-52-0280(内線2112)

塩尻市社会福祉協議会  
地域福祉・推進センター  
Tel 0263-52-2795

## 単身世帯の増加～これからの「みまもり」

平成22年に実施された国勢調査の結果、全国の1世帯あたりの平均人数は2.46人で、過去最低になったそうです。

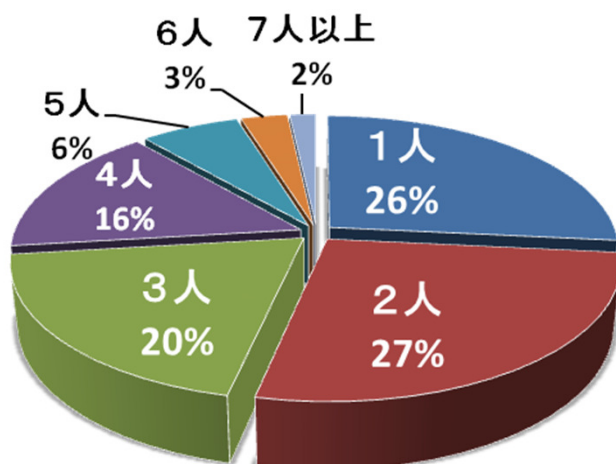
塩尻市の1世帯平均人数は2.65人で、総世帯数25,042世帯中、単身世帯は6,652世帯でした。4世帯のうち1世帯は単身世帯ということになります。

世帯人数の低下や地域のつながりが薄れてきている今、支援の必要な人が地域から孤立してしまったり、助けが必要なおきのSOSのサインが気づかれなかったりする恐れがあります。

自分や親などがひとりで暮らしていて、支援が必要な状況になったとき、あなたならどうしますか。どんなみまもりがあれば普段から安心して生活していけるでしょうか。

今回は「みまもり」について一緒に考えていきましょう。

塩尻市の世帯人数(H22国勢調査)



## 地域の取り組み～大門七区の活動紹介

### カード配布をきっかけにつながりづくり

大門七区では、社会福祉協議会の分会活動として、「ささえあい名簿」を作成し、その名簿を基に「あんしんカード」を組の役員が配布しています。

今回は「あんしんカード」を使った高齢者等のみまもり活動と、ご近所をつながりづくりを推進している大門七区の取り組みを紹介します。



# 災害などに備え、まず把握から～大門七区

大門七区には、約1,500世帯の方が生活しており、これは野村、原新田に次ぎ、塩尻市内の区の内です。3番目に多い世帯数です。

社協大門七区分会の山下美津子分会長は「地域で高齢者を支えるにはまず、広い区内のどこに誰がいるのか把握しなければ」と考え、動き出しました。

まず初めに、民生委員や区の役員の協力で、高齢者のうち、ひとり暮らしや昼間ひとりになる方の名前を挙げ、その方たちの同意を得た上で「ささえあい名簿」を組毎作成しました。

その「ささえあい名簿」を基に、各組長が各戸を回り、右記の「あんしんカード」を配布しながら、「避難場所は〇〇公園ですよ」と、緊急時の集合場所も確認しながら声掛けをしてもらうようにしました。

「あんしんカード」には、氏名や生年月日等の基本的な情報のほか、かかりつけ医や、病気の情報、緊急時の連絡先等を書き込んでおき、いざという時に支援者がカードを見て対応できるよう、冷蔵庫などに貼っておきます。

配布した組長は「近所にこういう方がいたのか」と気づくことができ、配布された方は「これで安心だね」との声があったそうです。



大門七区社協分会長  
山下 美津子さん

組長にはあんしんカードを配った人のことを普段から気にかけてほしいと常々お願いしています。

身近な人が直接配布することで、支援が必要な方とのつながりが生まれ、みまもりをするきっかけになるからです。

大門七区では、毎月1回公民館で、普段閉じこもりがちな高齢者に楽しんでいただく

「ひまわり会」を開催しており、こちらにも力を入れています。

支援が必要な人には、こちらから見守るきっかけを作ったり、声をかける必要があると考えています。

これからも高齢者を大切にする地域、いつまでも元気で楽しい人生を送れるような地域にしていきたいですね。

**社協七区分会 あんしんカード**  
記入 平成 年 月 日

フリガナ		
氏名	性別 男・女	血液型
明大 生年月日 昭平 年 月 日		
住 宅 塩尻市		
電話番号		携帯番号
かかりつけ医療機関 (担当医師)	電話 ( 先生)	
持病		
常用している薬		
緊急連絡先		
氏名	電話番号	関係

記入された個人情報緊急時のみ活用。他の目的には使用厳禁。

大門七区「あんしんカード」の㊸表面と㊹裏面

避難場所(行政区など決まった場所を確認しておきましょう)

一時集合場所	
避難場所	

その他 (伝えたいこと)	
-----------------	--

### 注意事項

- 「社協七区分会あんしんカード」は災害時や緊急時に、迅速で適切な対応をするためにあなたご自身の情報を救急隊員や支援者等に提供することを目的としています。
- 「社協七区分会あんしんカード」は緊急時に救急隊員や支援者が情報を活用することを同意できる方はご自身でご記入ください。
- 「社協七区分会あんしんカード」は第三者にご自身の情報が漏えいする危険をとまないので、ご自身の判断と責任において管理をお願いします。
- 救急隊員や支援者等が、緊急連絡先に連絡をすることがあります。緊急連絡先になる方には、ご自身で事前に説明をして同意を得ておいて下さい。

# 地域の取り組み～高出四区の活動紹介

## ラジオ体操を原点に地域のつながりづくり

次は高出四区の活動紹介です。

高出四区では、4月から11月の間、毎朝6時30分から区の「ふれあい広場」に、子どもから高齢者まで様々な世代の区民が集まり、ラジオ体操をしています。

最初は桔梗小学校の児童が行っていた夏休みのラジオ体操に、区民が加わり一緒に行っていたところ、誰かからともなく「このまま続けたいね」という声があがり、継続し、途中から社会福祉協議会の分会活動としても取り組むようになりました。



夏休みには子どもがたくさん集まります。



地域の植物博士が子どもたちに話をしています。

体操のあとには、住民の中で知識のある方が、植物や歴史などをテーマにしたミニ講座を行います。参加した人の知識の習得になるとともに、話をする人の活躍の場になっているそうです。

また、子どもの夏休みには体操後に、水鉄砲や竹とんぼなどで遊び、昔の遊びの伝承をすることができました。

様々な世代がこのような機会を通じて、ふれあい、時には大人が子どもを叱り、地域でしつけをする場面も見られています。

住民同士のコミュニケーションの場にもなっており、「〇〇さんは最近こんな様子だよ」と情報交換したり、毎日参加している人が来ていないと、「〇〇さん今日は来ていないね。帰りに様子を見に寄ってみようか」と心配して声を掛け合うこともあるそうです。

また、会議を別の機会にわざわざ開催しなくても、区からの連絡事項を伝えたり、役員同士の連絡の場になり、区の連絡調整がスムーズになりました。

参加している高齢者の中には「こういう場があるから、ずく出でて、出かけようという気になるよ」と話す方もいるそうです。

### 健康・体力アップ

規則正しい生活

知識を得る

高出4区  
ラジオ体操の  
効果



ふれあい・  
楽しみ

みまもり・  
情報交換

昔の知恵  
や技の伝承

様々な世代で子育て(しつけ)

区のお知らせ伝達

## 七夕行事もふれあい広場で～高出四区

高出四区では、七夕行事もラジオ体操と同じふれあい広場で行っています。

当初、短冊をつけた笹は公民館に飾っていましたが、現在は役員が各戸に短冊を2枚ずつ配布し、それぞれ願い事を書き、ふれあい広場にある、組ごとの笹になるべく自分たちで取り付けに来てもらいます。

直接ふれあい広場に足を運んでもらうことをきっかけに、住民同士が笹に書いた願い事を話題に会話やふれあいが生まれているそうです。



ふれあい広場で笹に願い事を書いた短冊をつけている様子。会話もはずみます。



高出四区区長  
武田 義徳 さん

私の方針は「みんなが参加するまちづくり」です。

区政と公民館と社協分会が協力し、様々な全員参加型の催しを企画しています。

その原点がふれあい広場での毎日のラジオ体操でした。

日々のふれあいを多くすることによって、気安さや自然なつながりが生まれ、物事を頼みやすくなったり、「共にやっぺいこう」という気持ちになれます。

それが災害などの、いざという時に大きな団結力になると思います。

最近、問題になっている空き家を、子どもから高齢者まで、皆が憩う身近な居場所にできないかと考えています。

区には様々な課題があるけれども、それを解決するチャンスが必ずやってくると思い、常に情報をキャッチしながら、いろいろなアクションを考えていきたいですね。

## 自分にできる「みまもり」探してみませんか

今回ご紹介した、大門七区のあんしんカードの配布、高出四区のラジオ体操や七夕行事などは、身近な場所で身近な人が、自然に日頃のみまもりができる取り組みでした。

近頃は企業でも、みまもりの取り組みをしているところがあります。

その中のひとつ、信濃毎日新聞社では全県下で「信毎ふれあい一言運動」を展開しています。

毎日新聞配達をするという仕事を生かし、配達の際にポストに前日の新聞がたまっていないか、徘徊している人や倒れている人がいないか、目を配り、もし異常を見つけたら、対応するよう、配達員が日頃から気をつけてくれているそうです。

このように、私たちも日々の生活の中でできる、「みまもり」を探してやってみませんか。

「地域福祉にゆーす」は地域福祉を実践している方、取り組みを紹介しています。

「こんな取り組みやってるよ」「こんなこと取り上げてほしい」という声もお待ちしています。

今まで発行した「地域福祉にゆーす」は、塩尻市ホームページ上で公開していますので、どうぞご覧ください。