

まちの“あつまいっこ”

No.19

発行月：令和4年4月

発行者：長寿介護課高齢者支援係

コロナ禍でこれまであったつながりが希薄になり、「孤立」と感じている人が増えている中、ある老人クラブの見守りも兼ねた活動の様子と、地域の仲間と一緒に健康を考える活動に取り組んでいる皆さんをご紹介します。



～誕生日のプレゼントお届けします～

1月の大雪の日。水分の老人クラブ「吉水ゆめくらぶ」が誕生日の方にプレゼント（ケーキです）を届けるというお話をお聞きしましたので、同行させていただきました。

以前は、「老人クラブ」と「いこいの家」共同で誕生日のお祝いをしていたそうですが、コロナ禍になり、「いこいの家」が中止となったことで、「吉水ゆめくらぶ」単独でプレゼントを渡すようになったということです。

最初におじゃましたのは、とくし丸の取材の時にもお話をお聞きした Y さん（86歳）のお宅。玄関先に出てきた Y さんはプレゼントを受け取り、「感想は？」の問いかけに「うれしいです！」と一言。



自筆の手紙が添えられたプレゼントに笑顔のYさん！

日詰に住んでいる娘さんが頻繁に訪れますが、一人暮らしということもあり、地域の人たちにゆる～く見守られています。この日の朝も玄関前の除雪にSさんが来てくれましたし、プレゼントを渡す時にもSさんが「夕方、また来るからね～」と声をかけていました。

左の写真のお母さんには、「旦那さんも元気～？」と声かけが。誕生日は年1回ですが、歳を重ねることも「悪くないなあ」と思わずにはいられない1日となりますね。

夏には、老人クラブとは別の地元のボランティア組織「吉水支え愛クラブ」の会員（両方に入会している人がいる）が自宅周りの草刈りをしてくださるそうです。1年中、地域の誰かが自分を見守ってくれているという安心感を持つことができる地域です！

※「吉水ゆめくらぶ」の名称は、会員のアンケートで決まったそうです。その後、「入会者が増えた」と会長さんがうれしそうに話していました。



地域の草刈りも会員が！



JA いわて中央～いきいきチャレンジの会～

「生活習慣改善の会」の活動におじゃまし、代表の照井さんにお話を伺いました。

この会は、年に1回人間ドックを受け、その結果をもとに JA 厚生連の保健師の個別指導を受けることができます。この人間ドックで早期に病気を見つけ、完治した人もいらっしゃいます。毎月、厚生連から発行（食や高齢者に多い病気などについての記事が掲載）される「いきいき通信」も会員の楽しみになっています。

平成20年から、主に志和地区約20名の会員が活動を始め、平成30年には結成10周年を迎えました。



講師の指導で、体のゆがみ矯正や呼吸の方法を学びました。帰る頃には体のバランスが整っている？不思議です。

この日は、年に数回開催されるグループ活動の日で、紫波町体育協会の方を講師に迎え、軽い運動とストレッチポールを組み合わせた運動を行いました。その年によって内容は変わり、数キロのウォーキングを行った時もあったそうです。

長年続けていることで何でも語れる仲間となっていて、会えば思わず「にこにこ顔」になります。「家で一人だけで運動するとなかなか続かないが、こうして集まるとみんなの顔が見られるし、地域の色々な情報を聞くことができ、安心して参加できる」と。スーパーで仲間に会うとうれしくて、つい、声をかけ話し込むそうです。この会は年に数回の集まりですが、普段から地域の顔なじみということもあり、お互いに気にかけて関係づくりができていますと感じました。

【編集後記】

町では、住民同士が気軽に集まり、交流を通した「生きがいづくり」「仲間づくり」の輪を広げてもらうため、住民自らが作る「つどいの場」を応援しています。こうした「つどい」は、お互いを気遣い、介護サービスに頼らず自宅で暮らし続けるための重要な鍵となります。そういった「つながり」を「お宝」として発信していきます。

皆さんの地域の「つどいの場」の情報を教えてください。
長寿介護課高齢者支援係 中村 富士子

☎672-2111(内 1232)



生活支援コーディネーター
佐藤由美子 菅波久美子