

笠縫学区では、地域住民と医療・介護・福祉の関係者が、高齢者の暮らしの課題をテーマに、共に情報や思いを共有し、支え合いの仕組みづくりを目的に、地域医療と福祉を考える会議を開催しています。

発行：笠縫学区まちづくり協議会 発行日：令和6年4月

笠縫学区では、町内会長、福祉委員、民生委員・児童委員を対象に担い手研修を実施しています。昨年9月16日に引き続き、今回、第3回目の担い手研修は、介護事業所・地域包括支援センター・行政にも協力をいただき、**1月27日(土)**に実施しました。

土曜日の昼間という時間帯ではありましたが、50名を超える参加があり、グループワークによる活発な意見交換が行われました。

今回のテーマは **「暮らしの困り事を“我が事”として捉えよう」**

「地域福祉活動の大切な4つのポイント」を通じて 見えてきた身近な暮らしの困り事

皆さんがすでにされている「あいさつ」「声かけ」「立ち話」を通じて、誰かと**「つながり」**、顔の見える関係を作っていくこと、また、最近お会いできていない方に**「気づく」**こと、話を聞いて困り事・悩み事を聞いて**「受け止める」**こと、居場所や相談機関に**「つなぐ」**こと等、地域福祉活動の4つのポイントを、様々な立場から、年間を通じて地域福祉活動に取り組んでいただきました。



今回は、活動をする中で皆さんが知った・感じた**「身近な暮らしの困り事」**をちりばめた、架空の人物“松原 N 子さん”と“笠縫 N 男さん”になりきってもらい、**「将来こんなことが起きるかも」「実はこんなことにも困っているかも」**ということを想像・考えていただくグループワークを行いました。



“松原 N 子さん”“笠縫 N 男さん”はこんな人



松原 N 子さん

- お子さんは他市在住
- 最近物忘れが多いと感じ、不安を感じている
- 子どもが小さいときには、子ども会に積極的に参加されていた。
- 昔からの顔なじみの人たちの転居等が続き、寂しく感じることもある。
- 夫婦仲は良好。家事等は N さんがほとんどしている。



笠縫 N 男さん

- 80代一人暮らし
- お子さんは遠方
- 近隣とは挨拶程度の付き合い
- 定年退職後、時間を持て余している様子。
- 地域の行事ごとにはあまり参加されていない状況
- 最近、こけることが増えて、今まで以上に体の衰えを感じている。

将来どんな困り事がでてきそうか、実はこんなことにも困っているんじゃないか…、この新聞を手にとっていただいた方もぜひ一緒に考えてみてください。当日のグループワークで出た意見は**次のページへ**！

グループワークで出た意見



松原 N 子さん

- ・買い物や家事、病院通い、庭の手入れ等、負担に感じているのでは
- ・世間話をする相手がいない
- ・相談相手がいない
- ・終活をしたいが方法がわからない
- ・健康の維持が難しい

- ・認知症になったときのことが不安
- ・家事ができなくなったときにどうしたらいいかわからない
- ・夫が亡くなり、一人になったときのことを考えると不安
- ・病気になったとき誰か助けてくれるか

実は困ってそうなこと



笠縫 N 男さん

- ・一日にメリハリがなく、長く感じてそう。
- ・家事や買い物、電球の交換等で体がついていかず、困っていることがありそう。
- ・人と話す機会やストレスを発散する機会が少なく、寂しそう。

将来困りそうなこと

- ・体調を崩した時に、どうしようと悩んでそう。
- ・先のことが心配だけど、誰に話していいかわからなさそう。
- ・外へ出る機会が少なく、どんどん足腰が弱くなってしまいそう。

（1月27日）
当日の様子



今回のグループワークでは、困り事を想像したうえで、どんな活動があったら、N 子さん・N 男さんの笑顔が増えるのか、“**あったらいいな**”を皆さんと考えました。

皆さんの意見を項目別にまとめました。令和 6 年度の地域医療と福祉を考える会議では、皆さんから出していただいた意見を、一つでも“**カタチ**”にしていきたいと考えています！ **乞うご期待！！**

誰でも気軽に 行ける場所

- 場所…近所の会館、町内の公園、デイサービス等。
- 気軽さ…気軽に話ができる／学区内で広くみんなが集まる
同じ不安を抱えている人と出会えたら良いな
- 活動内容…交流（井戸端会議もしたいけど、子どもたちとも交流できたらいいな）
室内で取り組める遊び（ゲーム・麻雀・トランプ・手芸・カラオケ等）
スポーツ（ニュースポーツ・体操・ピンポン等）
- その他…宅配弁当や送迎があったら参加しやすい。
町内会の集まり時に、デイサービスが出張してくれたら良いな。

ちょっとした悩みを相談できる人・場所がある

- どんな相談…一週間に一度でもゆっくり話したい
介護やサービスのこと・悩み事なんでも話せて聞いてもらえる
- どんな場所…カフェ風の場所／明るくて中がのぞける場所／夫婦でも参加できる
- どうしたら参加しやすい？
…地域サロンと一緒にやってみる／事業所と一緒にできたらいいな
まちづくりセンター等とのイベントと一緒にしてくれたいな
運動のプロとか口腔ケアのプロがいたら相談しやすい

一人暮らしの高 齢者の見守り

- 近所でごあいさつ
- 気にかけて合う
- 各種手続き代行サービス等

専門的な相談が できる人・場所がある

- 定期的に相談の場を設ける。
- 相談できる場を紹介する。