

令和5年度住民互助による介護予防を考えるワークショップ開催概要

作成者：生活支援あんしんネットおかやま 宇野均恵

名 称	住民互助による介護予防を考えるワークショップ ちょっときてみん？みんなで話そう！ ～つながる・ひろがるくめなんの輪～
開催目的	5 年先、10 年先の暮らしを想像できますか？ 小さな困りごとを気軽に頼めるご近所さん、あったらうれしい居場所・・・、 住み慣れた久米南で支え合いながら、いきいきと楽しく暮らしていけるように、 今からできることをみんなで考えてみませんか？
主 催	久米南町、美作県民局
企画・運営	生活支援あんしんネットおかやま
参 加 者	○グループワーク参加者 ・久米南町住民 計：23 人（関係者 1 人） ○リレートーク報告者等 ・NPO 法人スマイルちわ（津山市知和） 國米彰さん ・地域の暮らしを支える くらしサポート黒田（真庭市黒田） 稲田文夫さん ・生活支援グループ「なでしこ」（真庭市久世） 有米英夫さん ○グループワークファシリテーター ・生活支援あんしんネットおかやまメンバー（6 名）、県長寿社会課支援員（3 名） ○関係者： ・久米南町職員・地域おこし協力隊・美作県民局・県長寿社会課支援員
開催日時	令和 5 年 12 月 11 日（月）13:30～16:00
開催場所	久米南町保健福祉センター2 階集会室（久米郡久米南町下弓削 515-1）
開催概要	■開会あいさつ：久米南町 片山 篤町長 ■久米南町の現状と課題「みんなで元気に楽しく」： 久米南町生活支援コーディネーター 上田菜津実さん ・人口：4,435 人、高齢者率：45.1%、高齢者のみの世帯：41.8%、と美作県民局管内でも一番高いという現状である ・元気で自立した毎日を送るためのポイントは、①生活習慣 ②運動 ③社会参加 生活習慣や運動は、自分一人でも頑張れるが、社会参加は自分だけではできない ・社会参加の効果： 地域組織への参加率が高い地域は認知症リスクが低いという裏付けもある （出典：千葉大学予防医学センター 近藤克則教授） ・生活支援サポーターの声： 人の役にたつということが、人のためでもあり、元気がもらえ、自分のためでもある ・人生 100 年時代のキーワード： 「今日も行くところがある」居場所と、「今日も用事がある」出番がある生活を！ （出典：東京大学 大森彌名誉教授）

■先進事例リレートーク：

地域の生活支援、助け合い活動を始めたきっかけ、気持ちを話してもらう。

「なんでしようと思ったん、始めたきっかけは？」

・NPO法人スマイルちわ（津山市知和） 國米彰さん

人口：180人、高齢者率：49.4%、知和自治団の個人的な困りごとが見えてきた時、

「地域の困りごとは地域で解決しよう！」と、NPO法人を立ち上げた。

地域「ちわ」を、大家族と位置づけ、お互い支え合いながら、安心して住める

「住みよい、明るい『ちわ』にしよう！

・地域の暮らしを支える 暮らしサポート黒田（真庭市黒田）稲田文夫さん

90歳の元気な独居高齢者、運転もできないし、買い物も受診も困るといっていたAさんは、致し方なく、娘さんの住んでいる東京に行き、空き家となってしまった。

生活の中の困りごとを支え合う体制があれば、住み慣れた自宅で住み続けていくことができるのではと、「暮らしサポート黒田」を立ち上げた。

自らの地域は、自分たちで守る・住民自治

「誰もが感じている困りごと」 ⇄ 「誰もがもっている時間」

「してほしいこと」 ⇄ 「できること」

地域で暮らし続けていくための、

合言葉！『できる人が、できるときに、できることをする』

・生活支援グループ「なでしこ」（真庭市久世） 有米英夫さん

真庭市久世地域で暮らす高齢者、障がい者、子育て中の人たちの、生活の中にあるちょっとした「困りごと」のお手伝いをしたいと願う、4人の志から2021年7月、支え合いのシステムをつくり、活動をスタートした。

「困りごと相談」⇒【事務局】⇒「自宅訪問」⇒「チケット購入」⇒「利用開始」

今までお世話になった地域に恩返しをしたい！

5年後、10年後にこんなシステムがあれば、自分も助けてもらえる！

久世地域で暮らす人々がささえあい・助け合うことにより安心して生活できるように

“おたがいさま”の気持ちでお手伝いします！

■グループワーク

1. 自己紹介
2. グループ名・発表者を決めましょう
3. リレートークを聞いて 思ったこと・感じたこと・気がついたこと
もっと聞いてみたいこと 質問
4. 安心して暮らし続けていくことができる久米南町（地域）にしていくためには？
5. そんな久米南町（地域）にするには、これから私ができること。
6. 発表タイム
「今日から、私たちは ○○○○○○○○○○ します！」

■発表タイム

☆グループ①：キャッツ

「出会いを大切に、まず仲間づくりをする」

- ・ゆるやかな人とのつながりが、命を大切にする地域をつくる
→まずは、集まれる場所づくり必要
- ・色々な情報集め・積極的に集まりに参加・声掛け
→ 仲間が増える → 何か始めるための土台づくり

☆グループ②：とりあえずやってみよう!!

「まだできる！ 後期高齢 これからだ！」

グループ討議の内容から標語が作成された。

- く：・車が必要 外出に困っている高齢者がいることが分かった。
め：・目を向けて 地域に高齢者の通いの場があることが理解できた
な：・なんでも 自分で今できることを考える機会ができた。
ん：・運動ができる 通いの場への参加が必要。

☆グループ3：ゆずころ

「隣近所を大切にします！ できる人ができることをする。

おとなり同士が、みんなで助け合い、見守りをしてあげること」

- ・自分たちでできることを行動にしよう。
- ・ボランティアに頼るだけでなく町の住民が気にかけてあう町づくり。
- ・今、活動しているボランティア活動を継続することが大切。
- ・地域にあるサービス（交通など）見直しも必要。
- ・自分たちでできる生活支援のお手伝いもしていきたい。

☆グループ4：チームゆず

「今している活動をつづけることと、さらに、隣近所の人に声かけします！」

- ・将来的に移動手段と、困りごとの相談先が心配。
→免許返納した人には、かっぱーが便利だと聞いた。そのため移動手段に対する心配は軽減できそう。
→困りごとの相談先については、隣近所に頼れるような関係を作れたら心配が軽減できと思う。
→そのような関係性を作るために、まずは今しているボランティア等の活動を続けることと、今までよりも隣近所へ声をかけてすることを心掛けたい。

■閉会挨拶：美作県民局健康福祉課総括参事 田口 晶伸氏

久米南町の
現状報告の様子



リレートークの様子



グループワーク
の様子



グループ発表の様子



ワークショ ップを終え て ～生活支援 あんしんネ ットおかや ま～	楽しい、有意義なワークショップだった。それは参加された、住民、企画スタッフによるものであり、住民がおおきな力をもっているといつも感じている。 人口 4,435 人、高齢者率 45.1%（高齢者 1,991 人）、介護保険認定者 442 人、高齢者のみ世帯 41.8%、と県内でも一番高い数字となっている久米南町ではあるが、住み慣れた自宅で、自立した生活を送っていきたくと誰しも願っているであろう。 その実現のためにも、生活の中のちょっとした「困りごと」は生活支援サポーター等に助けてもらうことで生活が豊かになり、住み慣れた自宅での生活を継続できるのではないだろうか。 同時に、自分の空いている時間に生活支援サポーター等として、地域の助け合い活動に参加することで出番（役割）のある生活となり、生きがいにつながっていくであろう。 アンケートでは、「参加して良かった」と、うれしい評価があった。 また、人とのかかわりや出会いを大切にして、住みよい地域にするために「少人数からでも生活支援チームを立ち上げたい」との、前向きな記述もあり、参加者の意気込みが感じられた。 この気持ちを忘れないうちに、何か取組ができたらと願っている。 きっかけさえあれば、助け合い地域の実現につながっていくのではと思っている。
今後の予定	機会さえあれば、人の役に立ちたいと考えている人が多いのではないかなと思う。 その気持ちを大切に、「居場所づくり」や「助け合いの仕組み」があれば、気軽に参加できるのではと考えている。 このワークショップをきっかけに、「何かしたい」という気持ちを忘れないうちに、引き続き、集まる取り組みを企画し、更なる「助け合い地域」への気持ちの醸成ができればと願っている。

チラシ添付

住民相互による介護予防を考えるワークショップ



**ちょっときてみん？
みんなで話そう！**

～つながるひろがるくめなんの輪～

2023 年
12月11日(月)
(受付 13:00)
13:30～16:00

5 年先、10 年先の暮らしが想像できますか？
小さな困りごとを気軽に頼めるご近所さん
あったらうれしい居場所・・・
住み慣れた地域で支え合いながら
いきいきと暮らしていけるように
今からできることをみんなで考えてみませんか？

❖会場:久米南町保健福祉センター2 階集会室
❖対象:久米南町にお住まいの方
❖内容: ①久米南町の現状について
②リレートーク
★NPO スマイルちわ (津山市)
★生活支援なでしこ (真庭市)
★くらしサポート黒田 (真庭市)
③グループワーク

申込・団体紹介は、
裏面を
ご覧ください。

..... リレートーク団体のご紹介

生活支援 なでしこ	地域の暮らしを支える 「くらしサポート黒田」	NPO法人スマイル・ ちわ
地域で暮らす人々が ささえあい・助け合う ことにより安心して 生活できるように “おたがいさま” の気持ちでお手伝い します！	地域で暮らし続けて いくためには 「 できる人が できるときに できることをする 」 を合言葉に活動中！	地域「ちわ」を 大家族と位置づけ お互い支え合い 助け合いながら 安心して住める 住みよい、明るい 「ちわ」にしよう！

申込方法

電話にて、下記の内容をお申し込み下さい。

①お名前 ②住所 ③電話番号

【申し込み・問合せ先】
久米南町役場 保健福祉課
TEL **086-728-4411**

申込締切
11月30日(木)

・マスクをしていても食べられるサイズのお菓子と飲み物を用意しています。
・換気は定期的に行います。
・体調が悪い方はご参加をお控え下さい。

主催:久米南町 ・ 岡山県美作県民局 企画・運営:あんしんネットおかやま