問長寿社会課（TEL 22－7851／FAX 22－2954）

週刊東洋経済（東洋経済新報社）▶

私たちが住む倉吉市は、今年10月末現在で、高齢者人口が全人口の28・2％となっており、すでに「超高齢社会」と言われる状況となっています。さらに今後も少子高齢化が進む見通しです。

このような中では、高齢になっても、いきいきと心豊かに生活できる地域づくりがますます必要となっています。

今年10月に発刊された「週刊東洋経済」（東洋経済新報社）の「日本のいい街２０１２」の中で、倉吉市は、「※高齢者が住みよい街ランキング」の第１位となりました。その理由は、人口当たりの介護施設定員数がわが国でトップであることなどによるものでした。

皆さんは、このことについてどのように考えますか？

倉吉は、高齢者にとって本当に「住みよい街」でしょうか？

今回は、このような超高齢社会の中で、高齢者・地域住民自らが、地域で活力ある生活を送るために取り組んでいる活動などをお伝えし、改めて高齢者が住みよいと感じる街とはどのような街なのかを考えてみたいと思います。

※全国人口５万人以上の５５６市区を対象にした調査

【特集】

社会」と向き合う

域でいきいきと暮らし続けるために～

「超高齢社会」を心豊かに生きる

2つのKeyword（キーワード）

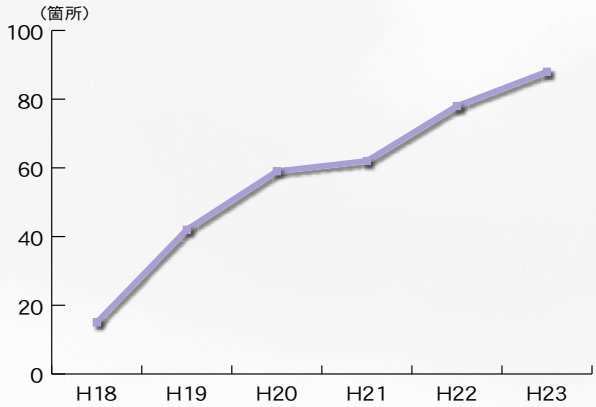
Keyword 1
地域再生の鍵～ふれあい・いきいきサロン

上小鴨地区福山のふれあい・いきいきサロン「きらら会」の参加者
石賀 あき子さん

「年を重ねると、外出しなくなり、人との交流が少なくなっていました。自分の集落の人でもめったに会うことがなかったので、月に１回の『きらら会』に参加して、みんなの顔を見られるのが本当に楽しみ。よその地域の人から、『福山にはそんな会があっていいなぁ』と、うらやましがられるんですよ」

…「『サロン』ってなに？」

【倉吉市内の地域サロン数の推移】▶



Keyword 2
地域づくりに参加～介護支援ボランティア制度～

デイサービスセンター「あずま園」の介護支援ボランティア
杉原 衣知子（いちこ）さん

「介護支援ボランティアをするようになってから、生活にリズムができてよかったと思います。そして、自己満足かもしれませんが、人の役に立っているという気持ちになれますので、生きがいを感じられます。現在は自分の身体に無理のないよう、週に１回だけしかやっていませんが、これからも続けていきたいと思っています」

…「『介護支援ボランティア』ってなに？」

◀杉原 衣知子さん

「超高齢～住み慣れた地

Keyword 1

地域再生の鍵～ふれあい・いきいきサロン～

「まだまだ地域で元気に楽しく過ごしたい」

笑顔が絶えない「きらら会」▶
参加者（11月19日（月））

気軽なサロンの誕生

上小鴨地区福山には、地域の人たちが、月1回気軽に集まり、おしゃべりや趣味を楽しむ「きらら（喜楽ら）会」があります。

「自分たちの集落も、独居の高齢者が増えてきていましたし、私自身もだんだん『高齢者』と呼ばれる年代に近づいていました。でも、『まだまだ地域で元気に楽しく過ごしていきたい。住民同士のつながりを何とか築けないだろうか』という漠然とした思いをずっと持ち続けていました」と、代表の藤井君枝さんは、結成当時を振り返ります。

そんな思いを抱いていた藤井さんは、ある日、社会福祉協議会が開催する「支えあいマップづくり」研修会に参加しました。「その時の講師の先生が、『誰でも気軽に集まればいいんですよ』とアドバイスしてくださったんです。その言葉が私の背中を押してくれました」

地域の友人たちの理解と協力も得て、平成20年10月、高齢者3人、スタッフ5人、そして地域包括支援センター職員2人できらら会はスタートしました。

広がる活動

発足当初は、主に一人暮らしの高齢者などに声をかけて、毎月1回、個人の家で開催していました。回を重ねるごとに、参加希望者が増え、2年後には地域住民全員を対象に、「1日だけの喫茶室」として公民館で開催するようになりました。

今では、毎回約20人の地域住民が集っています。

そこでは、抹茶、コーヒー、お菓子や果物などを囲んで、同じ地域内に住みながらも、普段はなかなか会うことのできない人たちが、積もる話に花を咲かせています。

さらに、きらら会は、参加者からの意見や要望をもとに、活動の分野を広げており、これまでフリーマーケットや牛乳パックを使っての椅子作り、料理講習、健康講座、花見、ミニコンサートなどを行っています。

地域内での反発と理解

その一方で、藤井さんたちが、きらら会のあり方について、改めて考えなければならなかった出来事もありました。

きらら会では、以前、開催日時などのお知らせを、回覧で全世帯に回すようにしていました。

すると、匿名の封書が藤井さんの家に届きました。そこには、「楽しくやられるのは勝手だが、関係ない家にまで回覧するのは不愉快だ」といった内容が書かれていたのです。

「みんなが同じ思いではないことに正直ショックを受けました。けれども、自分たちの活動を好意的に受け止めていない人にも配慮しなければならないことを知るいい経験でした」

発足当初には単なる「仲良しグループ」と、この活動を面白くないと感じる人もあったようですが、会を重ねていくうちに、地域において、その役割を期待されるようになります。

地区の敬老会では、「きらら劇団」として「動く紙芝居」を上演。また夏祭りの出し物にも積極的に参加しました。そうして活躍の場を広げた今では、地域の人たちに暖かく受け入れられています。

介護事業者との連携

きらら会では、地域住民だけが集まるだけではなく、スタッフの交友関係を活かし、地区外からもボランティアに参加して

◀地区の夏祭りで、地元の小学生が使ったマラカス。ペットボトルに色とりどりの布きれを貼っている。これも「きらら会」で作った。

藤井 君枝さん
（「きらら会」代表）▶

もらうなど、活動の輪を広げる取り組みも行っています。

また、近くの介護老人保健施設「ひまわり」（関金町関金宿）との連携も図っています。施設に勤務する理学療法士などの専門職を講師として招き、転倒予防教室を開催したり、施設のディスプレイをきらら会の参加者が作成したりして、相互に協力し合える関係を築いています。

こうした取り組みを通じて得られる介護や健康の専門的なノウハウは、自分が介護を必要とするようになっても、地域でいきいきと生活を続けていくための秘訣や、認知症の人を地域全体で見守るといった、在宅介護で必要不可欠な地域の介護力に非常に有用なものとなります。

コミュニティの再生

現代社会では、少子高齢化に対する漠然とした問題意識や、不安感を多くの人が抱いています。

そして、高齢者がいきいきと心豊かに生活できる地域コミュニティづくりの重要性も、一般的に広く認識されています。けれども、何かをしなければならないと思う反面、何をしてよいのかわからないといった声も聞こえてきます。

地域に即したコミュニティづくりは、それぞれの地域の特性・ニーズによって異なることから、行政だけが担ったり、押し付けたりするものではなく、決まった手法もありません。

きらら会では、気軽に、楽しく過ごせる「仲間づくり」、「いこいの場（サロン）づくり」を通じて、地域住民自らがお互いに支え合うコミュニティを再生しようとしています。

地域によって内容はさまざまですが、近年このような小地域サロンの取組みが市内各地で広がりを見せています。現在、市内で80余りのサロンが活動しています。

超高齢社会の中にあっても、住民自らが慣れ親しんだ地域コミュニティを再生し、いつまでもいきいきと、心豊かに生活できるようにしたいものです。

「きらら会」スタッフの声 Interview

地域の将来像を前向きに描き、楽しむ

「きらら会」スタッフ
菅原 祐子さん

「自分たちが年をとっても、地域で支え合える、いつまでもいきいきと楽しく、おしゃべりしながら生活できる、そんなまちをイメージしながら、スタッフ自身がいつも楽しくやっています。自分たちが楽しくなかったら、来る人も楽しくないですから」

【ふれあい・いきいきサロンを支援します！】～倉吉市社会福祉協議会 池田 貴久さん～

サロン活動は、外出の機会を得ることによって、閉じこもりを予防し、集まった仲間と一緒におしゃべりやレクリエーションをすることで、介護予防や認知症予防にもつながっています。そして何よりもサロンに集まった人たちが顔見知りの関係になり、普段から互いに見守りあい、ちょっとした変化や困りごとに気づき、支え合えるご近所づくり・コミュニティづくりにつながります。

また、きらら会のように、地域包括支援センターや介護事業所などの専門職と関わり、さまざまな知識を得ることは、介護が必要になるなどしても、その人を地域の一員として互いに認め、関わり続ける関係を保ち、専門職と連携した支援を図ることができます。

Keyword2

地域づくりに参加

～介護支援ボランティア制度～

介護施設などで配膳や、利用者の話し相手などのボランティア活動を行う高齢者を対象にして、貯まったポイントを換金する――

平成18年度に東京都稲城市が行った構造改革特区申請をきっかけに始まったこの制度は、今や全国的な取り組みとなっています。倉吉市においても今年度から「くらしよし介護支援ボランティア制度」として実施されています。

この制度のねらいは、少子高齢化が進展する中で、高齢者自身が介護ボランティア活動を通じて、社会参加、地域貢献を行うとともに、自らの健康増進も図っていくという、いわば「一石二鳥」を積極的に支援するものです。

また、慢性的に人材不足が指摘される介護施設などにとっては、きめ細やかなサービスを、ボランティアに補ってもらうことができると期待されています。

この制度に登録している市内の高齢者は、9月末現在で44人。介護保険施設などで実際に活動している回数は延べ126回となっています。

施設への恩返し

「何かやりたい」――。

以前からそう考えていた杉原衣知子（いちこ）さん（福吉町）は、市報に掲載されていた介護支援ボランティアの募集記事を見て、早速応募することにしました。

現在、杉原さんは、3年前に他界した母親が長年利用していたデイサービスセンター「あずま園」（福吉町）で、週1回のボランティアとして通っています。利用者にお茶を出したり、話相手になったり、ゲームを手伝ったりと、その人や周囲の様子に気を配りながら活動しています。

「施設への恩返しという思いももちろんあります。私は、母の介護に24時間付き添ってきました。はじめは、アルツハイマー病だった母をなかなか受け入れることができず、つらいと思うこともありましたが、施設の人たちの支えがあったからこそ、気持ちも楽になり、最後まで一緒にいることができました」

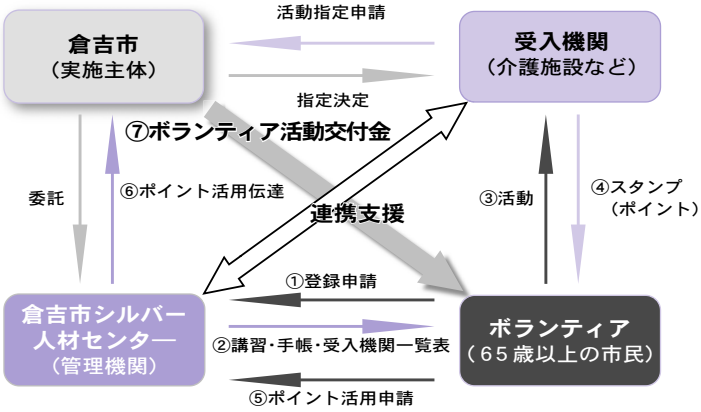
杉原さんは、ボランティアに応募した動機を、笑顔でそう語りました。

生きがいづくり

杉原さんにとって、ボランティア活動を始めてから、自身の生活でどんなことが変わったのでしょうか。

「やはり、生活にリズムができてよかったと思います。そして、自己満足かもしれませんが、人の役に立っているという気持ちになれるので、生きがいを感じます。現在は自分の身体に無理のないよう、週に1回だけしかやっていませんが、これからも続けていきたいと思っています」

そして、杉原さんはこう語りました。「今の高齢者は幸せだと思います。特に認知症介護については、積極的な啓発事業などで、介護者や周囲の理解も進



◀介護支援ボランティアのしくみ

▶介護支援ボランティアの杉原さん

問 介護支援ボランティアに関するお問い合わせ、申し込みは、倉吉市シルバー人材センター（TEL 22－0870／FAX 23－6101）へ。

介護支援ボランティア＝社会参加・地域貢献＋自分の健康増進

んでいますので、一人で抱える心配はなくなっています。地域全体で認知症高齢者への理解が深まると本当に心強いでしょうね」と。

地域ぐるみの取り組みへ

倉吉市ではスタートしたばかりの介護支援ボランティア制度。高齢者一人一人が生きがいを持ってボランティア活動を行うのはもちろんのこと、公民館などで日ごろ取り組んでいる地域福祉活動（サロンなど）を、ボランティア活動として身近な介護施設で活かすといったことも考えられます。

あずま園のような介護施設も地域との交流を深め、地域住民が気軽に立ち寄り、ボランティアとして関われるような環境づくりに努めています。そして、そういった地域と事業所の橋渡しを担うことが行政の役割ともいえます。

地域の特性に応じてボランティア制度を活用することこそ、この制度がねらいとする「にぎわいあふれる地域づくり」に一歩近づいてくるのではないでしょうか。

ボランティア受入機関（介護施設）の話

職員は、介護面できちんと対応しなければならない、時間は限られているなど、どうしても現場中心になってしまいます。そういった中で、ボランティアの人に、職員の目の届かないところをきちんと見守ってもらうだけで、随分助かります。とてもありがたい存在です。

杉原さんは、お母さんと共に長年この事業所に通っておられたため、デイの様子をとてもよく理解していただいています。このような場合は、ボランティアとしての仕事を自分自身で見つけやすいと思います。反対に、初めてボランティアに参加する人は、何をしていいのか分からなくて戸惑ったり、仕事に自信が持てないかもしれません。そういったところは、職員がきちんとフォローしなければならないと思います。

ボランティアが、利用者の言葉に耳を傾け、見守るだけで、現場にはゆとりが生まれ、きめ細やかなサービスにつながります。誰もが自信を持って参加してほしいと思います。

私たち事業者が、そうしたボランティアの重要性を参加者にきちんと伝え、認識してもらうことが、この制度を継続させていく上で重要になってくるのだと思っています。

また、ボランティアは直接利用者の介護をすることはできません。利用者からトイレに行きたいなどと言われた時は、すぐ職員に声をかけてもらうようにしています。事故がないように、職員が対応します。

デイサービスセンター「あずま園」
塚田 広二 センター長
（社会福祉法人中部福祉会。あずま園では、利用者の心豊かで健康的な毎日を応援するため、家庭的な雰囲気づくりに努めている。また、公民館と連携することで、近隣住民がいつでも立ち寄れる場所となっている）

取材を終えて

今まさに直面している超高齢社会において、高齢者が安心して生活していくためには、公的サービスでは行き届かない部分でさまざまな協力（共助）体制を整えることが必要となっています。

倉吉市は、全国的にみても介護施設などが多く整備されています。これらの施設を介護が必要になってから利用するのではなく、地域の資源として元気なうちから関わりを持ち、今回紹介した事例のように、その利点を私たちの地域生活の中で活かすこともできるのです。

高齢者が、真に住みよい街となるためには、地域コミュニティの再生を柱としながら、お互いに支え合える環境をつくり、知識を学び、そしていつまでも住み慣れた地域で、そこに住むみんながいきいきと生活できるような街をつくり上げていくことが大切だと思います。