

今、なぜ「場所」が必要なのか

いくつになっても元気で生きがいを持ち、自分らしく暮らしていくことは、誰もが抱く願いです。

「超高齢社会」といわれて久しい今、いつまでも健康で元気に暮らせることが地域の活力づくりに欠かせないといわれています。

しかし、身体機能に衰えを感じ始めると外出がおっくうになり、どうしても家の中に引きこもりがちになって地域内で孤立してしまう原因になっています。

そこで必要となるのが、よりどころとなる「場所」です。地域や近隣の人と関わりをもつと、「ふれあい」が生まれ、安心の確保につながります。

身近な地域の中で人と人のつながりを深めることで「孤独に過ごす人」をなくし、健康で心豊かに生活を送れる「幸せに齢を重ねていく人」を増やしていく仕組みが求められているのです。

事例1 よりあいどころ キッチン・キス

地元食材を使った安心安全でバランスのよい昼食やおやつ作りに取り組む団体で、参加者は食に関心のある人が多く、年齢や男女を問わない集まりです。

「こんな食べ物あったらなあ」「食べて健康になれるお弁当って喜ばれるだろうね」と楽しみながらメニューの開発に取り組まれており、これまでに作られた「我が家の絶品蔵出しレシピ集」や、主催の「親と子の料理教室」、「男性の料理教室出席講座」なども好評です。

自慢の商品は、鮎ずしの飯を使用した「いいぼろ」や無添加の「チーズケーキ」、「バナナケーキ」、「シフォンケーキ」などで、浅井三姉妹の郷（道の駅）で実際に販売されています。

今年度からは、高齢者活躍よりあいどころ事業（次項）の支援を受けて、高齢者向けのバランス食作りにも挑戦するなど意欲的です。



活動は週1日。誰かのために何か作ること、生きがいにもなります。

事例2 転倒予防自主グループ 第3連合まちなかふれあいサークル

長浜地区第3連合自治会が共同で実施しているサークルで、平成23年度に市の転倒予防教室を受けて以降、自主活動が続けています。

体操だけでなく、文化講座や防犯教室、茶話会、食事会なども行い、誰もが楽しめるように工夫されています。

「楽しく、気軽に、無理なく」がモットーで、個人のレベルに応じた健康維持や交流、地域活性化など、活動を通じて様々なメリットが生まれています。



民生委員が中心となって企画運営。2時間ほどの活動を月に3回程度実施しています。笑いの絶えない楽しい会になっているのが魅力です。

高齢者が元気になる「場所」づくり

孤齢者から 幸齢者へ

「場所」のイイコト

「場所」には様々な形があります。多くの自治会で取り組まれている「ふれあいサロン」もその一つで、サロンごとに内容も違います。

お茶を飲みながらおしゃべりを楽しんだり、一緒に畑で農作業をしたり、絵画や手芸などの趣味、スポーツを楽しむなど、一人ひとりが興味を持って参加できる場をつくることで、様々な効果が期待できます。

●カラダが元気に

屋外に出かけ運動量が増えることで、身体機能が向上します。

●ココロが元気に

人とのふれあい、助け合いの中で、自分の存在を認め、自信を持つことができます。

●生きがいで暮らしが豊かに

自主的に運営に関わったり、参加者が得意なことをテーマとして、参加者自身に講師をしてもらうことで、活躍の場をつくることができます。

毎日を健康で楽しく暮らしていくために――

あなたの地域で素敵な「場所」をつくってみませんか。

事例3 ふれあいサロン 上山田いきいきサロン

小谷上山田町では、地域の住民同士の交流の場として「サロン」活動に取り組んでいます。年々高齢者が増え、「高齢者が気楽におしゃべりできる場所を」という思いから、月1回開催の「上山田いきいきサロン」を立ち上げ、出前講座や地域の子どもたちとの交流などを行っているほか、毎週金曜日実施のサロン「仲良し会」では、集まった人同士で楽しく過ごしています。

春は桜を飾り、冬はこたつでお茶を飲みながらおしゃべりやゲームをするなど、季節の移り変わりもサロンで楽しんでいます。地域のボランティアが中心に運営し、会場の鍵開けとお茶の準備などを当番制にすることで、できるだけ負担にならないように工夫されています。

今まで、顔は知っていても話す機会がなかった人とも、道で会うとおしゃべりするようになるなど、嬉しい効果も。気楽にみんなが集まれる場所があることで、地域のつながりが強くなったと好評です。

