

ささえあい通信

No. 1
2019.6

発行元 上板町社会福祉協議会(ささえあい協議体)



今、人と人が支え合う町づくりが求められています。上板町は、その手助けとして「ささえあい協議体」を立ち上げました。協議体として住民の皆さまに、目指す町を具体的に示してまいります。ご理解を頂き皆さまのご協力のもと、日々の生活に心のより所となるものが住民同士の間にも生まれたいと思います。

少子高齢化社会と言われ、早三十五年以上。今後、どのような人口増加の政策に取り組んでも三十年以上かかるだろうと言われていきます。人口減は税収減。行政運営は現状維持も難しくなってきました。その危機的状況をどの様に受け取りますか？これからは住民自ら出来る事は何か？と気付く事が大切だと思います。

日々の暮らしの中で、いつも支えになってくれる人がいますか？近所の高齢者に安否確認の行動、声かけをしていますか？学校帰りの子ども達を見守る大人たちがいるでしょうか？今の世の中、隣の人も希薄になりがち、それは住みやすい町でしょうか？向こう三軒両隣のお付き合いは、安心を得られる地域社会の復活ではないでしょうか。

このリーフレットはその様なお付き合いをされている人たちを紹介しています。個人や商店・団体等の利益を追わない小さな活動を紹介します、その中で気づく課題などを一緒に考えてまいりましょう。他の自治体の取り組みも参考になる事があれば記事になります。この新聞を発行する事により、人と人をつなぐツールになれば嬉しく思います。

新宮 キヨ子さん (91歳)



新宮キヨ子さん

自宅の敷地内にあった納屋を20年前（夫の死後）離れの部屋として改造した。若い頃には紳士物の仕立てを仕事としていたため縫物をする部屋として使っていたが、親戚の電気屋さんがカラオケの装置をこの部屋に設置してくれた。近隣の歌好きの人に声をかけると、日々誰彼となく歌いに来るようになった。その話は尾ひれが付き大北村にカラオケ店が出来たと噂されるようになった。町外から「いつ開いていますか？」などと、問い合わせが来ることもあった。来るものは拒まず「どうぞ」の

気持ちで受け入れる事により、現在はここがみんなの憩いの場になっている。訪ねてくる人が増え、歌の好きな人、おしゃべりの好きな人が日々集う部屋となった。飲み物やお菓子の差し入れも多い。

取材に行った日は7人がカラオケを楽しんでいた。その日は皆でぜんざいを作って、フルーツや漬物も用意されていた。一緒によばれる事になり、取材時間も延長。カメラを向けると意識して硬い表情だが、本当はもっと弾けた雰囲気だった。

20年前は来る人全て自分より年上だったのに、今では自分が最年長者となってしまった。「**きい** **やん、元気で長生きしてよ。そうでないとここに遊びに来れんけんあ。**」と、訪ねて来る友人に言われるようになったとか。それでも現在3輪の自転車で、ゴミ出し・買い物に走る元気さ。夜は近くの姪ごさんが必ず泊まりに来てひとつ部屋で一緒に寝るそうだ。その日一日の報告や相談が出来るよりどころである。いつも誰かがいて、日々の暮らしに大きな心配はないと言う。お元気でいてね。





植田 博之さん (83歳)

「四国八十八ヶ所ヘンロ小屋プロジェクト」は海南町出身の建築家歌一洋さんが歩き遍路のためにボランティアで休憩所を造っている活動。2001年からスタートして現在四国遍路各地に56の個性あふれる小屋が設置された。遍路文化は人のふれあい、支え合いの精神が継承されている。その拠点となるためのヘンロ小屋。44番目に造られたのが神宅小学校南、大山寺道の分岐点にある小屋だ。2012年9月16日に完成した。

この小屋は管理している喜来地区の住民たちにとっても憩いの場になっている。小屋にはゆっくり出来るように座布団・椅子・畳等が用意されている。お遍路さんが寝泊まりするのに助かっているようだ。小学校がすぐ北に位置しているので、子ども達はおもてなしの活動を見て育っている。中心になって管理するのはひろちゃん。何しろ自宅がヘンロ小屋のすぐ北側にある。地元でも率先して活動しまとめるのが得意で、役員等引き受ける事も多い。家庭では病気の奥様のお世話をし、自営業の畳作りに精を出し息子さんを支えている現役の職人さんである。人とのお付き合いが上手く、仕事柄人脈も広いため、彼を頼って来る人は多い。そこにヘンロ小屋が出来た事で、彼の気さくなおしゃべりを求めて集まってくる。自然に情報も集まってくるから、「ひろちゃん、頼むわ」と相談を持ち込まれる事も多い。

この人柄は家族に対しても同じである。身体の悪い奥様に、声掛け・スキンシップ・一通りのお世話を家族に手間をかけさせることなく一人でこなしているという。優しさに感服。

取材した日は2人で話されていた。1時間の間に1人また1人と散歩で寄り道。そして5人目は東京からの歩きお遍路さん。一緒に写真に納まってくれた。10回目というお遍路は、おしゃべりのおもてなしに花が咲いた午後だった。次の日は親子連れの団体(3家族)がヘンロ小屋を賑わせてくれたそうだ。日曜日には子供たちがサッカーをする広場にもなる。今日もひろちゃんは七変化のヘンロ小屋で、誰かを待っていてくれるのかなあ。



植田博之さん

今回紹介したのは、憩いの場を自然発生的に提供している人たちです。人が集まる場所には、疑問に思う事や分からない事、教えてあげたい事等の情報が集まります。そして詐欺まがいの電話、危険な場所や新たに出来た店や病院等の情報交換も出来るでしょう。人と話をする事で感情が揺さぶられ、刺激を受けたり張り合いにもなります。これは、強制的に集まっていないので、きっとこの人がそこにいる限り続くでしょう。それを見ている周りの人は当たり前の環境として受け入れ、行動に感化され、また誰かが継承してくれれば素敵ですよね。それがたった独りのための場所であってもいいと思います。大勢が集まる場所は苦手と言う人もいます。

あなたは今日、誰と何をしゃべりましたか？



鶯春夫さんの取り組みが、今注目されている。上板町にも講演に来られ、参加した人の話では「聞いてよかった。」と言う声が多かった。演題である「生き生き百歳体操」とはどのようなものか？いつも通りの立つ・座る・歩くが変わりなく続けられるための体操を今日は覚えて欲しいというお話。指と腕を使った体操・座って出来る体操・太ももの筋肉を鍛える体操を教えてくれた。人口減少で税収も減ってくるという事は、今後の福祉政策も医療費も厳しくなってくる。と言う事は今後自治体・国県には頼らず、出来る限り老後の生活を自活出来る健康な身体づくりに今から取り組んで欲しい。それには1人では長続きしないので、仲間を作り集まる機会ごとに今日覚えた体操を2分3分でもして欲しい。そして認知症予防として、ちょっと考えなければ動作出来ない体操がちょうどいい。楽々出来るものは予防効果が無いのだ、とも言われていた。一番印象に残った体操は、「ゆっくりリスクワット」。これはかの有名な森光子さんも舞台を続けるために毎日欠かさず100回行っていたという。しかし鶯先生は「回数ではなく、筋肉を鍛えるためにはしゃがんだ時、時間をかけて膝を延ばすことだ。ゆっくりやるのが効果あり。」頑張ってみようと思ったお話だった。

今後上板町でも介護予防の活動の中で取り入れていく予定である。お楽しみに。

記事を読んで皆さまの周りにもこの様なお付き合いをされている人がいれば、自薦他薦を問いません。「ささえあい協議体」に教えて頂けますか。協議体メンバーが取材に参ります。



連絡先：上板町社会福祉協議会
☎ 694 - 6155

担当：生活支援コーディネーター
久家裕人



取材対象

- ・誰かを定期的に、もしくは在宅中に安否確認等をしている人
- ・自然に人が訪ねてきて、おしゃべりが始まる家となっている
- ・営業をしても、利益にならないが住民が集う店となっている
- ・団体組織であってもそこが、同世代の意見交換の場となっている
- ・近隣から相談を受ける事により、その人のためだけに無償の手伝いをする人
- ・友人や親せきの子供たちを預かって、放課後や休日に面倒を見ている人
- ・日常生活の中で移動や買い物に対して工夫している人や地域

