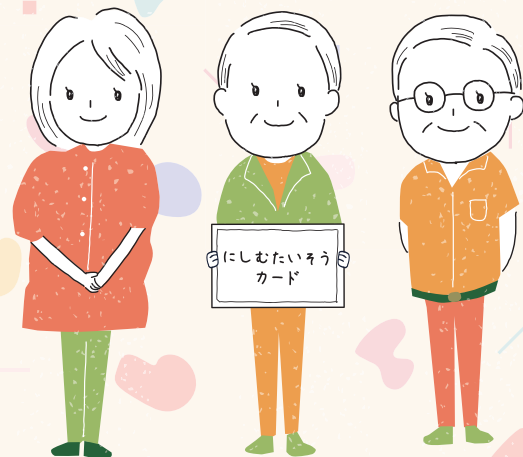


つながるスイッチ!! 久留米市社会福祉協議会

vol.32 支え合い推進会議 —その(21)—

「西牟田校区」の取り組み

「にしむたいそう
カード」で
全国一の
健康校区を
目指します!



今回は「西牟田校区」を
ご紹介します。

西牟田校区社会福祉協議会

会長 川嶋 和弘さん

西牟田校区まちづくり振興会

会長 喜田 正榮さん

西牟田校区まちづくり振興会

事務局 高山 由香里さん

「健康」をテーマに 活動スタート

西牟田校区では、令和2年度に支え合い推進会議を設置。他の校区にはない「健康」をテーマにして活動しています。健康をテーマにしたきっかけは、西牟田校区は、健康で元気な人が多く、各自治会でのサロン活動が盛んだったことにあります。

「もともと、ふれあいの会など各自治会でサロン活動が行われていて、サロン活動を膨らませる形で何かできないかと考えました。サロンでは体操をしたり歌を歌ったり、すでにそれぞれのやり方で活動されていたので、校区全体で健康な状態が長く続く取り組みを、既存のサロン活動を活かしながら、どのように進めていくのかが難しかったです」と喜田さん。

実際のサロン活動への聞き取りをしていく中で、参加者の固定化や、内容のマンネリ化が見えてきました。支え合い推進会議では「様々な人が参加したいと思える

サロンづくりが必要なのではないかと話し合いが進められました。

また、「久留米市の民生委員児童委員が、地域に住む高齢者を対象に実施した在宅高齢者基礎調査の西牟田校区の結果では、今は健康で不自由していない人が多かった反面、将来に不安を感じている人も多いことがわかりました」と川嶋さん。「西牟田校区は元気な人が多い。素晴らしいことだけど、いずれ加齢により心身が衰え、手助けが必要になってきます。今、健康なうちから元気な状態が少しでも長く続くことが必要だと感じました」と喜田さん。

健康をテーマに活動していくと決めて、それからどう実行していくのか、支え合い推進会議の中で、皆で何度も話し合いを重ねていきました。そのツールとして「にしむたいそうカード」が誕生しました。川嶋さんは「日本で一番、介護保険を使わない地域を目指します!」と大きな声で宣言されていました!

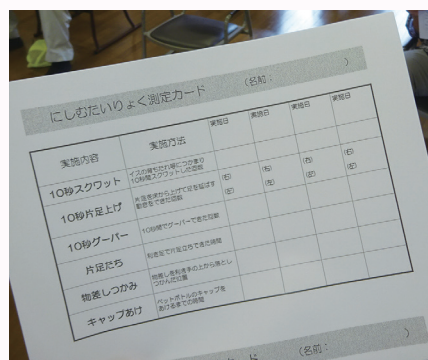
「にしむたいそうカード」 誕生!

「にしむたいそうカード」とは、サロン参加者へ配る体力測定カードのことです。サロンに参加し、健康状態がどう変化しているか可視化するためのツールです。

カードには「10秒スクワット」、「10秒片足あげ」、「10秒グーパー」など簡単な運動項目が6つ書かれ、それを実施した日にち、実施した結果を記入できるようにになっています。「支え合い推進会議のメン

バーでもある校区担当保健師や地域包括支援センター、事業所の理学療法士の協力を得てカードは完成しました。私たち支える側も運動について正しい知識を持つことが必要と考え、会議内で運動を実践し、効果についてもプロの方から学びました」と川嶋さんは話されます。最初は、ラジオ体操のようなスタンパカード…次はカレンダーのようなものと、内容について何度も会議を重ね、ブラッシュアップしてカードを完成させていきました。運動の仕方ともわかりやすいように運動方法を説明したメニューを準備し、カードと一緒に配っています。

現在、「にしむたいそうカード」は、2つのサロンで使われています。「結果が見えるので良い」、「次また頑張ろうという気持ちになる」などの意見が出ていて評判が良いようです。「にしむたいそうカードは、サロンに行ってみたくてタイミングがないという人たちのサロンに足を運ぶ良いきっかけになると思います。運動の結果をみんなでシェアしながら話し、カード自体が新たなコミュニケーション



にしむたいそうカード

ツールになるはず」と喜田さん。シャレが効いていて親しみやすい」にしまいたそうカード」というネーミング！名付け親の高山さんはこう話されます。「普通の体操カードでは面白くないなと思って名付けました！西牟田校区は元気な人が多く、コミセンはいつも多くの人で賑わっています。近年は住宅が増え若い世代の方たちや子どもたちも増えました。子どもたちと高齢者がもっと交流できたらと、小学生を招いているサロンもあります。にしまいたそうカードが世代間の交流の架け橋になってくれることを願っています」



にしまいたそうの様子

にしまいたそうカード

● 川嶋さん

「にしまいたそうカード」は、今まで2つのサロンで使い始めたばかりです。これから多くの人に使ってもらい、

健康で元気な高齢者が増えてほしいです。高齢者だけでなく、若い世代も巻き込んで、西牟田校区が元気で活気あふれる校区になっていくことを目指します。

● 喜田さん

自治会離れが増えています。サロンなど校区のイベントにも参加せず、あまり人と関わらず孤立してしまう人が増えていつていくように感じます。無理やり連れ出すことはできないし、参加したくても会場まで行けないという人もいます。また、会場に行くための手段がないという人もいることがこれからの課題とと思っています。そういう人たちをフォローできるのは隣組の存在だと考えます。隣組で連携を取り合い、みんなで助け合う、支え合うことが大事です。実際、どう進めていくか難しいので今後の大きな課題だと思っています。

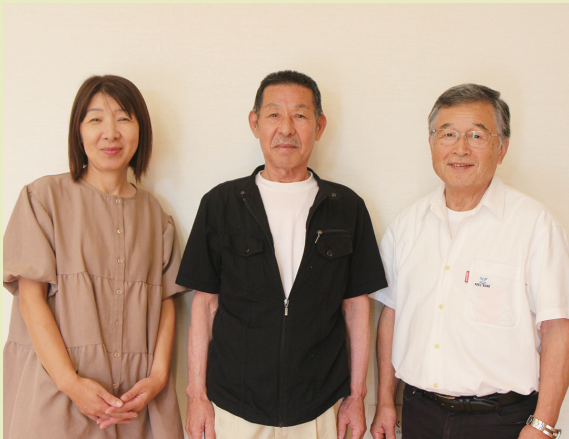
● 高山さん

自治会離れは本当に難しい問題です。私は校区内で、誰かと、どこかと繋がりさえあれば良いと思っています。そしてコミセンがそういう存在であるべきではないかと考えています。困ったときに助けを求められる場所、何かあったら尋ねることが出来る場所：そういう開かれたコミセンであることを目指しています。しばらく顔を見ていない人がいると元気にされているか連絡を入れていきます。今も迷い犬を探したり

取材を終えて

困っている人がいたら駆け付けています。可能な限り、校区の皆さんを気遣えるようにこれからも尽力していきたいです。

高山さんが「開かれた場所を目指す」と話されていたように、明るい雰囲気、コミセンには多くの人で賑わっているようでした。4つの自治会からなる西牟田校区は、会議も4つの自治会ごとに分かれて意見を出し合い、いつも活気に溢れているそうです。にしまいたそうカードという健康ツールが加わり、今後ますます元気な西牟田校区が楽しみです。



高山 由香里さん 喜田 正榮さん 川嶋 和弘さん

海釣りが趣味の喜田さん。平戸や佐世保まで向かいます。大きな魚を釣った時の写真も記念に見せてくれました。高山さんは旅行が趣味で、定期的に家族で東京ディズニーランドに行っているそう。川嶋さんは写真が趣味。お孫ちゃんが大好きで孫守が日課だそうです。

- 西牟田校区支え合い推進会議では「健康」をテーマに活動を開始
- 既存のサロン活動を活かし「にしまいたそうカード」を作成
- 運動だけでなく、コミュニケーションも促すツールに！
- 自治会離れが増えるなか、困り事など助けを求める場としてコミュニティセンターを校区の開かれた存在に

久留米市社会福祉協議会

〒830-0027 久留米市長門石1-1-34
TEL: 0942-34-3035
FAX: 0942-34-3090

メール: heartful@heartful-volunteer.net
HP: <https://www.heartful-volunteer.net>

久留米市社会福祉協議会 検索

webサイト

「note——つくる、つながる、とどける。」で「つながるスイッチ!!」を検索してください！

#久留米市 #社協 #地域 #福祉 #地域福祉 #支え合い #健康ツール #ますます元気

つながるスイッチ!!はHPでもwebマガジンでも掲載中

