



「交流」を通じた見守り

笑顔の会 (西野俣)

笑 顔の会は週2回、水・土曜日に地区の集落センターに集まり、朝8時半から10時半までみんなで軽体操やお茶飲みをしながら過ごしている。

平成25年2月から「地区で交流する場がないから、みんなで健康体操でもやってみようか」と始まり、現在は会員12人、毎回平均6人が集まってサロン活動をしている。各時期にはBBQ大会や花見、花火鑑賞、新年会、忘年会等を行い、普段は勤めがあり参加できない会員もイベントには集まり笑顔の数が増える。

新型コロナウイルス禍でも、会場の環境や参加者間の距離感等に配慮し継続して活動を行ってきた。現在もお茶飲みこそできないもの、これまで会に講師から来てもらった時に習った体操や脳トレ、タオルや椅子を使った筋トレやストレッチ等を組み合わせた、自分達でやりやすいようアレンジをして約1時間、楽しく体を動かしている。

健康・安心・長寿につながる 地域の見守りあいサロン

笑 顔の会は60〜90代までいるが、全員慣れた様子で「ほら、呼吸止めないでよ」「お尻に力入れてね」と声を掛け合い、笑顔でメニューをこなしていく。40回のスクワットなんて朝飯前である。

サロン廃止の危機
今年の春先に、「人も減ってきたし、会を閉じようか」という話になった。しかし参加者の家族を中心に「会に参加してもらった方が安否確認してもらえらるから安心できる」という声が上がった。そこから会で話した結果「ひとり暮らし高齢者も多い地区だし、自分から出ていかないと何かあった時に周りから気に掛けてもらえないよね」とお互いの「お元気確認」を続けることになったというのだ。

楽しくできる見守り合い
「地域には歳の近い人がいないから、ここにくると仲間と交流ができるから嬉しいね」「好きなことが言い合えて、溜まっていることが発散できるのが楽しみなんだ」と参加者からの感想が聞かれた。

西野俣では「交流」を通して笑顔溢れる見守りあいが行われていた。



お弁当の配達を通じての“お元気確認”。住民主体の活動だから気づくこと、引き出せることがあります。

特集 見守りの ススメ

なぜ今、見守りなのか

あなたが生活の中で困った時、災害が発生して避難しなければいけない時、病気や怪我で家に引きこもりがちになった時、周りで気にかけてくれる人はいますか。

少子高齢化や地域の過疎化が進み、年間で人口が約500人ずつ減少している栃尾地域ですが、孤立、孤独を防止するため、様々な形でのに掛け合いや見守り活動がされています。

様々な見守りのカタチ

隣近所の住民同士が普段の何気ないコミュニケーションを通じて行うものや、民生委員や町内会役員、福祉専門職が訪問等を行うもの、離れた家族や親族等が電話やメール、テレビ電話等を介して行うもの、スーパーや各業者が配達や宅配を兼ねて行うものといったように、多様なつながりや方法の中で多層に渡り、見守りが展開されています。

地域で安心して暮らし続けるために

今回の特集では、新型コロナウイルスの影響で地域のつながりが希薄になりがちな昨今、「交流」を通じてお互いに安否確認をしている西野俣地区のサロン活動の紹介と社協栃尾支所が進めている住民主体の見守り活動について掲載します。

社協とちおがすすめる、見守りのカタチ

～地域に広げる「支え合い」「気に掛け合い」の輪～

「ネットワーク」を通じた見守り：小地域ネットワーク活動

「食 事」を通じた見守り：ふれあい食事サービス(配食)

「支えあい」を通じた見守り：ボランティア銀行、福祉送迎サービス
しんせつ除雪隊(冬期)

「交 流」を通じた見守り：ふれあい・いきいきサロン、各種交流会

