

# いしかわまち

## 「地域の支え合い通信」

編集：生活支援コーディネーター **NO.15** 発行日：2025.2.1

発行：石川町役場保健福祉課  
TEL 0247-26-9124  
石川町社会福祉協議会  
TEL 0247-26-3793

### 誰もが住み慣れた地域で 最期までいきいきと



写真：石川小学校

写真：野木沢小学校



本町でも支え合える地域づくりに向けて各地区で話し合いやお手伝いが始まっています。誰もが住み慣れた地域で、いつまでも安心して暮らし続けられるよう、一緒に助け合いの地域づくりを考えていきましょう。

写真：一般町民向け講座

写真：中谷メンズクラブ

写真：(地域や学校、各団体で開催された認知症サポーター養成講座の様子です)

### 第11弾

#### 新しいふれあい社会

これからの「助け合い」を

一緒に考えよう

「お互いさまの助け合い」が

できるまちづくり

上記の写真は昨年「認知症サポーター養成講座」を受講された様子です。

町内の小学校や事業所、地域の皆さまにこれから増えてくる認知症という病気に対して正しく理解してもらうために開催しています。

「高齢になっても、誰もが住み慣れた地域で、安心して暮らし続けられるまち」を目指すためには、認知症の正しい知識を持った人が増え、地域での見守り・支援が実践できる人を増やすことが大事になってきます。誰もが認知症の知識を持ち、そのうえでちよつとした工夫や気づきがいがあれば、認知症の人や家族を応援できます。

認知症サポーターは「なにか」特別なことをする人ではなく、認知症の人やその家族の「応援者」です。認知症について町の取り組みを紹介していきたいと思えます。

昨年自分との体力の変化を確認していただきました。他にも、十月十日「わくわくカフェ・さわだ」で作成したハロウィンの飾りや折り紙人形の作品、「ミニデイ・白鳥の会」で行ったぬり絵などが飾られ、会場の一角にはそれらを楽しむ集いの場が誕生し、福祉部会員や地域の方々がコーヒーやお茶をいただき、楽しそうにお話しをする場面も見られました。

11月7日には20チーム66名が参加し地域サロン交流会「第5回ポッチャ大会」が行われ、古内サロンチームが優勝しました。

11月19日には、三春町岩江地区健康サロン「元気かい」の視察に29名が参加しました。

百歳体操や、初めて体験した「スクエアステップ」では不安そうでしたが始まればみんな楽しそうに体を動かかし、「またやりたいね」という声があがりました。

ボランティア活動や、様々な地域活動に貢献している笑顔の素敵なども元気づけるこのサロンでは、立ち上げる前に、沢田(竹柄サロン)に

視察にみえていて12年ぶりの交流だったようです。とてもあたたかく出迎えて下さりまた新しいつながりができたようで嬉しい気持ちで会場を後にしました。研修会の翌日には、「参加して良かった」「自分のためになった」と報告して下さる方も多く、視察できて良かったなと思えました。今後も、今回視察に参加した皆さんや地域の方々と共に知恵を出し合い、「支え合いのできる地域」「元気な沢田」をつくっていききたいと思えます。

沢田地区 水野



今年度、新しい取り組みとして「介護予防のための生きがいづくり」を目指し、昔ながらの『折り紙』をみんなが楽しむ広場として2回開催しました。そこでできた作品は中谷文化祭で展示しました。参加者の皆さんも喜び「やりがい」と『達成感』を感じる事ができました。今後も継続していききたいと思えます。

また、補助サークル「つながり」では、ミニバスでの買い物支援と、買い物に困難な方の支援である買い物代行を行いました。これらの活動が良好に継続的に継続できるよう活動内容の検討を続けていきたいと思えます。なお、「つながり」会員は随時募集中です。

中谷地区 吉田

なか紹介できる機会がなかったので良い機会だったと思えました。

また、12月5日に「認知症サポーター養成講座」を開催し、40名の方が参加しました。講話だけでなく、「悪い対応と「良い対応」も分かりやすく説明があり、予防についても普段からの生活、食事や運動だけでなく、みんなの中に出て交流することの大切さなど、どう接したらいいのか、地域の理解者を増やすことと、自分もならないために心がけることなど大変参考になりました。

(野木沢 塩田)



(文化祭での福祉部会コーナー)

湯郷渡区・北山区)毎に民生委員さんと福祉部会員で、一人暮らし(75歳以上)の方・気掛かりな人へ安否確認などで訪問を継続しています。訪問時に「ゴミカレンダー」や「買い物支援のミニバス運行」について聞かれ、手続きのお手伝いをして喜ばれたこともありました。また、8月から傾聴訪問が1軒増え、一人暮らしの方には、会話が楽しみにしてもらった増え楽しみにしてもらったりと新たなつながりができたりと安心ではないかなと思っています。

高齢の方の生活の困りごとになるべく対応できるように、身近な「向こう三軒両隣の困った時はお互いさま」の助け合いができる地域づくりを継続していきたいと思えます。

母畑地区 永沼



(サロンでの一面)

### ～なぜ認知症を学ぶのか～

認知症になったら何もかもわからなくなる、普通の生活が送れなくなるというイメージをもってはいないでしょうか。現在では、認知症があっても活躍している人が増えており、認知症に対する捉え方も大きく変わりつつあります。

認知症があっても、尊厳と希望を失うことなく、家族や友人たち、ご近所の人たちと一緒に、地域の中で安心して暮らせる社会を考えてみましょう。

#### （身近な事例）

近所に高齢夫婦が住んでいます。昔から隣近所、家族のような付き合いをしてきました。夫婦と一緒にグラウンドゴルフやカラオケなど一緒に楽しんできました。年を重ね、夫婦も80代半ばを過ぎ、楽しみへの送迎や買い物など私と数人の友人がちょっとした手助けをしています。数年前からご主人は認知症を患い服薬治療をしていました。

ご主人は、デイサービスにはなじみず利用はしていませんでしたが、状態が悪化してから特老に入居しました。死期が近いと判断されてからは、奥さんは家に引き取り、ベッドを茶の間において、最期まで友人や家族と過ごせるようにしてきました。私たちもふたりに会いに時間を見つけてはおしゃべりに行きました。ふたりも楽しみにしてくれていて、奥さまはケアマネさんや訪問看護師さんに支えられ、安心して看取ることができたと言っていました。このようなご自宅での看取りは少しづつですが増えています。家族は「最期に我が家に連れてこれてよかった」、「ケアマネさんや訪問看護師さんに支えられた」、「かかりつけの先生がいつでも呼んでねと言ってくれていた」と我が家での看取りができたことを良かったと満足していました。

最期まで自分の家で過ごす上で必要なのは、介護や福祉のサービスだけでなく「地域のつながり」があり、訪ねてくれる人たちの、本人や家族への優しい気遣いがあることが、高齢の二人にとっては何より頑張れる力になったと実感しています。

自分がどういふところで過ごしたいか。自分からつながり作りをしていくことが、住み慣れた我が家で安心して暮らしていくために大切になっていくと感じています。

#### 「我が事として考えてみよう」

人は年を重ねると、思慮深くなり人間として成熟する一方で、身体機能は衰えていきます。認知症は脳の

#### ①変化に気づき始めたころ

認知症の始まりはあいまいで、暮らしの中で「何かおかしい」「今までと感じが違う」と思うことが少しずつ増えてきます。とても疲れやすく、家事や仕事を最後までやり遂げられなかったり、ミスが増えたりします。

#### ②元気に自分らしく暮らす

今までの通りの生活を続けることが安心と自信につながります。大切にしている毎日の日課、食事、片付け、掃除やゴミ出し、散歩や買い物外出や人との付き合いなどを続けることが大切です。また、「できることはで

きるだけ自分でしたい」「心配をかけていると思うけれど、できる限り、自分のことは自分でできるように、手伝ってほしい」「診断されても自分は自分。変わらないことを理解してほしい。」

「家族はいるが、離れて住んでいるしそれぞれの暮らしがある。家族に負担をかけずに、この土地で地域の人と楽しく暮らしていきたい。」と家族へのメッセージがありました。

た口調で7、会話は本人のペースに合わせて

【参考】  
★「注文を間違える料理店」  
動画・youtube  
★樋口了一  
「手紙」 作曲、  
「親愛なる子供たちへ」

【各福祉部会の活動】  
10月の福祉部会  
の研修会は、さくら荘  
の相談員さんの講話  
で、介護認定を受け施設利用  
までの流れなどを教えても  
らいました。また、できるだ  
け施設利用者にならないよ  
う《フレイル予防》を行うこ

家族は「頭ではわかっていても、つい怒ってしまう」「一生懸命、介護をしているのに思うようにいかない」など日々悩んでいます。なるべくオープンにするこ  
とで、情報交換ができ、前  
向きな気持ちになることが  
できます。

地域包括支援センターは、  
高齢者の総合相談の窓口だけ  
ではなく「認知症サポーター  
養成講座」などを行っていま  
す。  
住み慣れた我が家で安心し  
て暮らせるまちづくりに取り  
組んでいます。  
お気軽にご相談ください。  
☎26-4606

【モチモチの会】のカフ  
エも定例化し、参加者のみ  
なさんは、毎回楽しみにし  
てくださっています。9月  
に開催した「長月（ムーン）  
カフェ」には県石生8名も  
参加してのボッチャ交流会  
を行いました。12月には  
「クリスマスカフェ」を行  
い、モチモチの会メンバー  
やボランティアさんによる  
「トーンチャイム」演奏に  
合わせて、クリスマスソ  
ングを合唱したり、センタ  
ー長サタからのプレゼント  
を受け取ったりと大変盛り  
上がりしました。次回は2月  
に「バレンタインカフェ」  
を開催予定です。誰でも参  
加できるカフェですので、  
是非おでかけください。  
（山橋地区 湯沢）

石川  
福祉部会員は、8月  
に開催された岡野先  
生の「支え合いの地  
域づくり」を受講し、高齢社  
会になり地域のつながりや  
支え合いが必要になってく  
ると痛感しました。  
11月に区長や民生委員  
に呼びかけ8月の報告を兼  
ねた勉強会を開き、自分た  
ちが出来ることは何かを話  
し合いました。  
部会活動テーマを「みん  
なで支え合う地域づくり」  
とし、生活に対しての不安  
や困り事を隣近所みんな  
と一緒に考え、お互いに出  
来る事を助け合う地域のつ  
ながりが大切であると認識  
しました。  
目指すは元気なお年寄り  
です。更に、この助け合いの

沢田  
10月26日～10  
月27日の「さわだ  
文化祭」では、今年  
も「健康福祉部会コー  
ナ」を設け、地域の取り組  
みや交流の場など『写真で  
見る福祉部会活動』の掲示  
や、恒例となりつつある体  
組成計・握力測定を行い、



勉強会の様子



カフェには高校生も参加しました。