

ずっと健康でいるために
できること③

地域で
支え合おう

青森県型地域共生社会の実現に向けて

「つどいの場」増えています!

みんなが集う場に出かけ、人とのつながりの中でお互いを気にかけて、支え合える関係に。

元氣な地域社会を築いていくために、あなたの地域でも始めませんか。

「つどいの場」とは “社会とのつながりは健康の秘訣”

元氣な高齢者の皆さんがいつまでも元気で暮らしていくために、効果的なのが「つどいの場」。近所で継続して通える「つどいの場」に一人ひとりが主体的に関わることで、役割や楽しさ、生きがいを見だし、心身の健康につながります。

青森県型地域共生社会とは
地域で生まれ、地域で育ち、地域を助け、地域で安心して老後を迎えることができる社会のこと。



畑の集まり～何気なくしているおしゃべりも「つどいの場」なんです!～



蓬田村社会福祉協議会・生活支援コーディネーター **田中 利明**さん

蓬田村／畑の集まり



蓬田地区には、自然と人が集まって和気あいあいとおしゃべりを楽しんでいる場所があります。おにぎりやお団子、自家製の漬物やジュースなどを片手に集うその場所は「畑」。近隣の畑で作業をしている人や川の向こう側に住んでいる人までもが集まり、採れた野菜の品評や試食会が始まるのです。話題は普段の暮らしにまで広がり、話が尽きることはありません。

この「畑の集まり」は、ストレスや不安、悩みの解消にもつながり、心身の健康づくりサロンのようになっていると感じます。ここで交わされる

仲間とのやりとりが、より一層、農作業のやりがいを高めているようです。

さまざまな想いが詰まった場所

つどいの場は、誰かとしゃべりたい、楽しく集える場所が欲しい、つながりを深めたい、いつまでも健康でいたい、不安や悩みを共有して解消したいといった想いが詰まった場所。その想いが野菜のおすそ分けや差し入れ、乗合いによる移動などの支え合いにも発展しています。

「生活支援コーディネーター」は

住民の困りごとや地域ニーズを把握し、その想いを形にするため、さまざまな人や資源をつないでいく役割を担います。「地域支え合い推進員」とも呼ばれ、各市町村に配置されています。(コーディネーターへ相談したいときは市町村高齢福祉担当課へ)

あおもり日和

Vol.4 つどいの場で真剣勝負!



長谷川 ちひろさん
(デザイナー・イラストレーター)

弘前市出身。高校卒業後上京。武蔵野美術大学卒業後、デザイン事務所にてエディトリアルデザイナーとして7年間勤務。結婚を機に、2018年青森へUターン。現在はフリーランスで活動中。

五所川原市／社会福祉法人 拓心会のCOCOカフェ

認知症カフェでの学びと交流



“認知症に関するさまざまな場面との懸け橋”をコンセプトに、毎月第4土曜日開催の「認知症カフェ」。認知症の人やその家族、地域の方など誰もが気軽に集まって情報交換したり、専門職に相談もできます。専門家による認知症や栄養についての講義や、脳トレや体操などいろいろな活動を通じて楽しみ、学び、交流できる場所です。

プレハブ小屋を「美人会館」に

地元の建設会社の社長がプレハブ小屋を改装して作った、地域の高齢者の集まりの場、その名も「美人会館」。早い時は朝7時から毎日開放。買い物帰りに小屋の前のベンチで一休みしていく人も。お菓子を持ち寄り、薪ストーブで味噌汁を作ったり。誰かの負担にならないよう、電気やトイレはありません。「広すぎると掃除も大変だし、狭いくらいがいい」という声も。いつも賑やかで、笑い声が絶えません。

むつ市川内／土場町美人会館サロン



六戸町(小松ヶ丘地区)／小松ヶ丘スポーツ吹き矢

小松ヶ丘スポーツ吹き矢



毎週火曜日の18時から開催。町の社会福祉協議会が開催したスポーツ吹き矢体験をきっかけに立ち上げたスポーツ吹き矢クラブ。初めは5mの距離からの届かなかったのが、10mからでも的に当てられるようになるなど目に見える上達を感じられ、参加者のやりがいや健康な体づくりにつながっています。今後は体験会や大会開催などにより地域のコミュニティづくりに役立てたいと考えています。

新型コロナウイルス感染予防に十分配慮して集まっている活動事例です。

専門アドバイザーを派遣!

～地域でつながる「つどいの場」拡充支援～

各市町村で住民が主体となる「つどいの場」を立ち上げるための勉強会などにアドバイザーを派遣します。市町村高齢福祉担当課または県高齢福祉保険課へお問い合わせください。

問い合わせ先／高齢福祉保険課 ☎017-734-9296