

秋田市エイジフレンドリーシティ 通信

第2号
平成27年3月

発行

秋田市長寿福祉課
エイジフレンドリーシティ推進担当
電話：(018) 866-2095
FAX：(018) 866-8962
メール：ro-wflg@city.akita.akita.jp



秋田市エイジフレンドリーシティカレッジで ワークショップとリレーセミナーを開催

♡高齢者にやさしいまちづくりを考えるワークショップ

平成26年7月から10月まで5回にわたってワークショップを開催しました。これは、市民が地域の課題を見つけ、自分たちができることを考え、それぞれの地域に戻って活動するきっかけづくりにしてもらおうと企画したものです。

参加者を公募したところ、町内会や地区社会福祉協議会で活動されているかた、福祉関係で仕事をしているかた、大学でキャリア教育を教えている教員など、幅広い分野と年代の参加がありました。実際に街歩きを体験したり、地域の課題を共有して具体的なアイデアを提案しました。



Aグループ テーマ「雪の問題を含む町内会活動の活発化」

【地域の課題】

- ・除排雪が大変である
- ・町内会活動が停滞している
- ・町内会役員が高齢化している



【めざす将来像】

- ・安心して暮らせるまち
- ・地域のつながりがあり、町内会活動が活発に行われているまち

取組

アイデア

- ・雪のハザードマップを作る
- ・体力のある若者やお母さんたちの協力を得て町内会活動を活発化させる

Bグループ テーマ「地域運営への参画をどう進めるか」

【地域の課題】

- ・孤立している高齢者がいる
- ・町内会活動に若者が参加しない



【めざす将来像】

- ・文化とスポーツでつながる地域
- ・若者も参画できる地域運営

取組

アイデア

- ・身近なところで5人以上集めて地域サロンを開く
- ・若者を交えた芸術やスポーツの対抗戦を開催する
- ・コミセン、郵便局、銀行など、街の中の小さなスペースを利用して勉強の場を作る

*エイジフレンドリーとワークショップ

エイジフレンドリーシティは行政の取組だけでは実現できません。今後もみなさんと一緒に、高齢者にやさしいまちづくりを考える機会を大切にしていきます。

平成26年11月16日（日）、今年度3回目となるリレーセミナーを開催しました。
地域づくりをテーマにした基調講演とパネルディスカッションに、多くの方々からご参加いただきました。

第1部 基調講演「ひきこもり支援を通して見えてきた地域づくりの可能性」

講師：藤里町社会福祉協議会事務局長 菊地 孝子氏

藤里町社会福祉協議会は、平成22年からひきこもりや障がい者のための就労支援を行っています。

講演では、「ヘルパーが高齢者宅を訪問しながら収集した情報を共有することで、地域の課題が見えてきた。地域の課題は、高齢者（介護）問題だけにとどまらないことがわかった。」「常に支えられる側、支える側ではなく、時々支えられたり支えたりという関係で地域は成り立っている」「町や人の意識が変わり、福祉を通してまちづくり、人づくりに関わることができている。」といった実践に基づくお話がありました。



第2部 パネルディスカッション「地域に新たなつながりを生み出すために」

パネリスト：菊地 孝子氏（藤里町社会福祉協議会事務局長）
中村 順子氏（秋田大学大学院 医学系研究科保健学専攻教授）
武内 伸文氏（SiNG代表）

コーディネーター：宇都宮 貴子氏（フリーアナウンサー）

第1部の基調講演を踏まえ、パネルディスカッションでは3人のパネリストにより、議論がかわされました。

「高齢者が人・情報・場とのつながりを持ち、住み慣れたまちで過ごせるようなまちづくり、環境づくりが必要ではないか」「自分たちの役割を超えて、一步踏み出して周りに関心を持ち、見えたものを形にすることでつながりが生まれる」といった意見が出されました。参加者からは「地域にいる独居老人に対して、どのようなつながりを持てばよいか」などといった質問が出されました。



* エイジフレンドリーとひきこもり支援

藤里町では、ひきこもりの問題 をごく一部の当事者が解決するのではなく、社会福祉協議会と住民・行政が課題を共有して地域全体の課題として解決していくことで、地域のつながりの希薄さが解消されるなど、他の課題解決にもつながりました。このことは、エイジフレンドリーシティの実現にも大切なことですね。



あきたの かわいい ばあちゃん



あきたの すてきな じいちゃん



▲ファッションショー「仲小路コレクション」
(平成26年10月12日開催)

「AKB：あきたのかわいいばあちゃん」「ASJ：あきたのすてきなじいちゃん」が今年度14名誕生しました。「あの人のように生きたい」と市民のロールモデル（お手本）となる高齢者を、エイジフレンドリーあきた市民の会*が自薦・他薦で募集し、認定したものです。ファッションショーに参加された3名の生き方に迫ってみました！

*「エイジフレンドリーあきた市民の会」…エイジフレンドリーシティの実現を目指して活動する市民団体

真^{りんず}っ赤な^{りんず} 綸子^{りんず}が映える留め袖のリメークスーツで登場した半田さん。

月に20日、老人ホームへボランティアに行きます。民謡や踊りを披露しています。大切にしているのは、一日一日の出会いやみなさんと一体になるふれ合いです。元気の源は、みなさんと接して色々なお話をすること。自分が生まれたところだから、秋田を大事にしたいと思って活動しています。

と笑顔で語ってくれました。



●AKB 半田榮子さん
80歳を過ぎても、毎日のようにボランティア活動中



●ASJ 早川昭さん
秋田の特産品づくりに活躍

早川さんとあきた露の付き合いは30年になります。

秋田のために自分が何かしたいと強く思って、露茶などの特産品づくりや、露の押し張り作家の活動を続けています。地域のことを色々考えたり、自分の思いを実現していくのが楽しいですね。ないものねだりせず、秋田にあるもの、秋田の魅力の特産物として開発していきたいと思っています。

と語ってくれました。

佐藤さんは洋服のブランドにこだわっています。そのブランドものの洋服を身につけていると気持ちが若くなるからだそうです。

ASJは娘からの推薦で、娘から見ると私の前向きで何でも挑戦するところがASJだったのでしょうか。竿燈会の相談役を務めながら、若者には秋田の伝統を引き継いでほしいと願っています。「ないない」というのではなく、秋田の良さはいくらでもあるのですから、足元を見てほしいです。

とメッセージを送ってくれました。



●ASJ 佐藤哲郎さん
竿燈会の相談役として活躍



秋田市エイジフレンドリー思いやりコンテスト

エイジフレンドリーあきた市民の会が主催する「秋田市エイジフレンドリー思いやりコンテスト発表会」が行われました。今年度のコンテストの受賞作品を紹介します。

幼児 お絵かきの部



最優秀賞
上北手保育園
ささき りい
佐々木 琉衣 さん



小中学生 標語の部



最優秀賞
八橋小学校6年
さとう しん
佐藤 心 さん

「おもいやり 心と心の 糸電話」

エイジフレンドリーなところを探してみよう

子ども達にとって、夢のある高齢社会を考えるきっかけとなり、高齢者への思いやりの心が育ちますね。

健康情報

高齢者が気をつけたい「低栄養」今日からできる低栄養予防

3度の食事をきちんと取っているのに、知らず知らずのうちに「低栄養（栄養不足）」になる高齢者が増えています。高齢になると消化吸収機能が落ち、栄養や水分が十分に摂れなくなることがあります。見落とししがちな低栄養は高齢者にとって肥満やメタボより注意が必要です。

低栄養とは…エネルギーとたんぱく質が欠乏して、健康な体を維持し活動するのに必要な栄養素が足りない状態。



低栄養になると、筋肉や血管が弱って骨折や脳出血のおそれが出たり、免疫力が落ちて病気にかかりやすくなります。



低栄養予防のために、「たくさん」より「バランスよく」食品を摂取しましょう。

種類	肉	魚介	卵	油脂	海草	牛乳・乳製品	大豆・大豆製品	緑黄色野菜	いも	果物
1日の目安	スタミナ源です。薄切肉3枚(70g)	血圧を下げるタウリンが豊富です。1切れ(80g)	蛋白質食品の王様です。1個(Sサイズ)50g)	エネルギー源です。疲労回復に効果的。大さじ1杯程度。	老化と戦うミネラルが豊富です。1品食卓へ。	骨を丈夫にするカルシウム。牛乳(200ml)を1本。	抗酸化物質が豊富。豆腐は1/2丁(150g)か納豆1パック50g	調理してたくさん取りましょう。約350g	食物繊維効果で腸もすっきり。約100g	ビタミン補給に1種類。1品。



【注意事項】治療中の病気があるかたは、食事について医師と相談しましょう。