

秋田市 フレンドリー エイジ シティ 通信



エイジフレンドリーシティあきた



第5号
平成29年3月

★秋田市は、「エイジフレンドリーシティ(高齢者にやさしい都市)の実現」を目指します。

元気な高齢者が、地域を元気に！

最近、趣味やボランティア活動などに精力的に参加する、元気な高齢者が増えています。秋田市では、そんな皆さんのパワーを地域の元気につなげ、だれもが「住んでいてよかった」と思えるまちづくりを、地域づくりをサポートするコミュニティデザイナー集団「studio-L(スタジオ・エル)」や、老年学を専門的に研究する東京大学高齢社会総合研究機構(東大IOG)と一緒に取り組んでいます。

●世代を超えた友達「年の差フレンズ」をつくろう！(スタジオ・エル)

平成28年11月27日、「年の差フレンズ文化祭」を市役所市民ホールで開催しました。

この文化祭は、昨年度、秋田市とスタジオ・エルがおこなった人生の先輩(高齢者)への取材調査をもとに、「運動」・「食事」・「身近な楽しみ(歌)」の3つをテーマに、年の差のある友達をつくろうというイベントです。テーマごとのプログラムは、本年度立ち上げた「あきたで長く楽しく暮らす方法を見つける研究室」の研究者(20~80代の市民)が考えました。

当日は親子連れから80代の高齢者まで幅広い世代が参加し、太極拳の体験からスタート。体も気持ちもほぐれ、徐々にまわりの人と打ち解けていきました。また、昔ながらのお菓子「ばったら焼き」は子どもにも大好評でした。そして秋田県民歌や「ふるさと」などを全員で大合唱し、みんな笑顔で文化祭を終えました。

研究者が一丸となって文化祭を盛り上げ、参加者からは「楽しかった！」「ぜひまたやってほしい」など喜びの声をいただきました。運動と食事と歌と一緒に楽しむことにより、世代を超えた交流が生まれた文化祭でした。

研究者のコメント



良いアイデアを出すには、まず自分が楽しむこと！

ニックネーム:しずちゃん



来年もゆる〜く楽しみながら参加したい。

ニックネーム:かっぎー



▲年の差フレンズ文化祭を終えて、全員で記念撮影！

平成29年度は、年の差フレンズの取組をさらに広めるため、「年の差フレンズフェスティバル」を開催予定です。

住み慣れた地域で長く楽しく暮らすための仕組みづくりに興味のある方は、長寿福祉課まで。

地域の支え合い体制づくり(東京大学IOG)

市内4地区をモデル地区に設定し、東大IOGと一緒に、地域における支え合いの体制づくりを進めています。各地区の生活支援コーディネーター(※1)を中心として、地域づくりに関わる人たちが話し合いながら進めている取組を紹介します。

●泉地区(泉地域生活支援協議会)

泉地区では、住民同士の支え合いの仕組みづくりの一つとして、団塊シニアを対象とした集いを開催し、仲間づくりや新たな担い手育成に取り組んでいます。また、地域住民が気軽に集まることができる場として「青空サロン」を立ち上げるなど、様々な取組を進めています。



●御所野地区(南部まちづくり応援協議会)

御所野地区は、仁井田、御野場、四ツ小屋を合わせた4地区で活動しています。「衣食住」に関する地域支え合いマップの作成に取り組むほか、介護予防を目的として、運動や講習など豊富なメニューをそろえる「ごしょのくらぶ」は、他の地区からの参加者もあり、大変好評です。



●河辺地区(ささえ愛せせらぎ協議会)

河辺地区には、町内単位で計25の集いの場(サロン※2)があり、それぞれ自主的な活動を進めています。このうち、15サロンでは、地域支え合いマップの作成に取り組み、地域の現状について理解を深めました。



このほか、個人宅でのサロンや全年齢を対象としたコーヒーサロンなどもおこなわれています。

●雄和地区(雄和ささえあい協議会)

雄和地区では、高齢者の居場所づくりとして、ウォーキング講習、個人宅でのオープンガーデン、演歌歌謡教室などに取り組んでおり、多くの方々に楽しんでいただいています。また、広報紙「雄和ささえあいだより」を発行し、地域づくりに向けた意識の共有を図っています。



地域の課題を自分ごととして捉え、「支え合いには、まずは信頼や馴染みの関係づくりから!」と、地域の強みを活かしたサロン活動などが始まっています。こうした住民主体の地域づくりがもっと広がるよう、これからも皆さんと一緒に取り組んでいきます!

※1 地域において、生活支援・介護予防サービスが提供できるよう体制づくりをおこなう人であり、「地域支え合い推進員」とも呼ばれます。

※2 サロンとは社交の場、集いの場、集会所という意味合いで用いられます。語源はフランス語(客間、応接室の意)です。

健康づくりというと、食生活や運動習慣など自分の生活習慣を見直し、改善に向けて取り組むことが強調されがちです。もちろんこれは重要なことです。しかしそれだけではなく、普段から当たり前のように日常生活の中に存在するもの、例えば人との付き合いやお住まいの地域のことを見つめ直すのも非常に重要です。



皆さんが普段お付き合いしている人は、性別や世代、暮らしぶりなどの社会的な背景がご自分と似ている人が多いですか？それとも、自分とは異なる人が多いですか？家族、親戚、近所の人、昔からの友人などの関係性に注目することはあっても、ご自分と背景が似ている人かどうかという風に考えることは少ないのではないのでしょうか。付き合う人との「背景の共通性／相違性」は、健康に大きな影響を与えます。自分と同じような背景を持つ人とのつながりは、共通の話題を持ちやすく、考え方が似ていることが多いため、安心感を生みやすいといわれます。対して、自分とは異なる背景を持つ人とのつながりは、今まであまり知らなかった話題や知識を得ることができ、自分とは違う考え方に触れられるなど、心身や脳への刺激として働きます。

次に、お住まいの地域に目を向けてみてください。近所には、似たような背景の人々が多く住んでいますか？それとも、世代や暮らしぶりなどが様々に異なる人々がたくさん住んでいるような地域ですか？実は、お住まいの地域住民の「背景の同質性/異質性」も、巡り巡って皆さんの健康に影響してくるのです。似たような人で構成された同質性の高い地域は、住む人のニーズが集約されやすく、住民サービスなどが充実しやすいというメリットがあります。様々な背景の人で構成された異質性の高い地域は、世代間が地域内で交流できる素地があり、活発化しやすいというメリットがあります。一方、デメリットも存在します。前者は、同質的過ぎることで異質な者が排除されやすい可能性(いわゆる、村八分のような現象)が、後者は、色々な人が地域に出入りすることで治安の悪化などが懸念されます。

人とお付き合いしたり、地域のことを考える際、「自分の健康にとって有益なのか」という利害だけに基づいて行動するわけではありません。しかし、それらが持つ意味、人や社会が互いにどう影響し合っているかを知っておくことで、日常生活がより充実したものになるはずです。ひとりひとりがそういったことを理解しておくことも、エイジフレンドリーシティの実現には重要ではないでしょうか。

まちのエイジフレンドリー情報

～劇団「ちいさなお世話」のご紹介～

平成26年、地域の支え合い体制づくりを目的に、秋田県内の医療・福祉・教育など様々な職業の有志が集まり、「多職種連携ネットワークいいとこねっと」(代表 八代雄市さん)を発足しました。この活動の一環として、昨年10月に、高齢者を取りまく環境や課題を寸劇により地域の人たちに発信する、劇団「ちいさなお世話」が立ち上がりました。



演目は、認知症と特殊詐欺に関する内容で、劇の後に、認知症のかたとの接し方や特殊詐欺への対応などについて、説明をおこなっています。コミカルかつ真面目な内容が好評で、現在、県内外から月1～2回の公演依頼が入っています。

「15名のメンバー全員が、『見守り、支え合う地域社会をつくる』という志を共有しています」と話す八代代表。メンバーが仕事と稽古の両立を頑張ることができるのは、そのような志を持ち、かつ楽しみながら活動しているからです。

★劇団へのお問合わせ 電話: (018) 874-8415(担当:八代)★

みんなで考え みんなでつくる 高齢者にやさしい秋田市

第2次秋田市エイジフレンドリーシティ(高齢者にやさしい都市)行動計画の策定にあたり、市民の皆さんの意見を反映させるための意見交換会を開催し(※1)、地域の気になることや大切にしたいこと、自分らしく暮らすために必要なことなどをお聞きしました。参加者からは、少子高齢化が進むなか、「空き家が多くて気になる」「町内会役員のなり手がいない」「車がないと生活が不便」「若い人がいない」など様々な声が聞かれました。こうした課題の解決方法として、「空き家を活用したサロンづくり」「人材バンクの設立」など、ユニークなアイデアも次々と生まれ、地域のなかで一人ひとりができることについて考えてもらう良い機会となりました。



だれもが暮らしやすいまちづくりには、行政だけでなく、地域の人たちや民間企業など、地域全体が連携して取り組む必要があります。平成29年4月にできる行動計画では、皆さんの声を踏まえた取組を示す予定です。

※1 意見交換会は、「市民の集い」(7圏域×1回)、「市民の集い～みんなで秋田の将来を考えよう～」(秋田市全域×1回)、「エイジフレンドリーパートナーの集い」(1回)の、全9回開催しました。合併号に関連記事があります。

エイジフレンドリーシティ通信第1号～第5号は、秋田市長寿福祉課で配布しています。また、秋田市長寿福祉課のホームページからダウンロードできます。

[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)888-5666 FAX:(018)888-5667 メール:ro-wflg@city.akita.akita.jp



ダウンロードのページへ