



ま ち
び と

日 常 の 繋 が り = お 宝

普段の何気ないご近所さんとお茶のみや趣味のサークル活動、ご近所同士の声掛けなど、日常的な支え合いの中にある、住民の主体的な活動が「地域のお宝」と呼ばれ、現在再注目されています。

この「まちびと」では、日常的に行っている住民主体の支え合いや住民同士の繋がりを取材し、その生活の一部を紹介していきます。 ※詳しくは裏面をご覧ください。

お宝生活

陶芸が繋げた仲間

1



幕別町保健福祉センターには陶芸室があり、複数のクラブがこの陶芸室で活動している。

そのうちの一つのクラブ、桜蒞庵・野花（おうこうあん・のつか）は、2003年に結成。隔週の火・木曜の月4回、9時～15時頃まで、現在60～80歳代の男女7名が活動している。

メンバーは元々、町の生きがいが活動支援通所事業の陶芸教室に通っていた。3年間の受講後、陶芸教室を卒業した仲間とともに、陶芸クラブを立ち上げた。

代表は近藤和弘さん（86）。野花というクラブ名は「野の花が好きなのが集まったことから付けた」と語る。結成から15年、長く活動を続けられる秘訣を伺うと、「作品づくりに没頭しすぎないことかな。ここに通っているのは作品づくりだけが目的ではなくて、みんなとお喋りすることが楽しみで来ているんだ」と話す。

お昼を挟んで活動しているため、各自お弁当を持参しみんなで食べている。唯一の女性メンバーである加藤イツ子さん（75）は、家庭のおかずを持って来て、みんなにおすそ分けをして

いる。「家庭のおかずを少し多めにつくって持ってくるだけの。みんなと一緒に食べるのが美味しいでしょ」

取材当日、加藤さんは鶏肉と大根の煮付けやかぼちゃの煮物、数種類の漬物を振舞っていた。コンビニでお弁当を買ってきたメンバーも、手作りの栄養満点な食事をとることが出来ていた。

加藤さんは友人の誘いで陶芸を始めた。「ここには色々な経験をしてきた人達が集まっているから、色々なことを教えてもらえて楽しい」と笑顔で話す。

陶芸が繋ぐ

野花のメンバーは、職業や年齢、出身地も異なる人達が集まっている。普通に生活をしているだけでは出会えない人達を、陶芸が繋いでくれているのだ。

「朝起きて何も用事がない日は寂しい。ここに来ることが生きがいになっている」と近藤さんは話してくれた。誰かと時間を共有することが、元気の秘訣なのである。陶芸が繋いでくれた仲間の時間、今日も仲間と共に大切に過ごしている。



お宝生活

一人暮らしが介護予防

2



幕別町幸町に住む鈴木和子さん(85)。音更町の農家の家庭で育ち、幕別町に来て約40年経つ。27年前に夫を亡くし、以来一人で暮らしている。

鈴木さんは、幕別町の「お元気ですか訪問サービス」を利用してしている。このサービスは65歳以上で一人暮らしをされている方を対象に、家に閉じこもりがちで一人暮らし高齢者の自宅へ訪問し、交流の機会をつくることを目的としている。今回取材で訪問させていただくと、鈴木さんは温かい笑顔で迎え入れてくれた。鈴木さんの自宅の裏には手製の畑があり、そこで毎年沢山の野菜を育てている。数種類の野菜のうち、大根は1年に50本程度育てているという。一人では到底食べきれない野菜たちを、鈴木さんはどうしているのか。

自分の意志で暮らす

帯広市に住む娘さんからは「一人暮らしは心配だし、こっちで暮らさないか」と誘われている。しかし鈴木さんは娘さんの誘いを断り続けているそう。

「娘のところへ行ったら畑もないし、知り合いもない。ずっと家に閉じこもっていてもボケてしまうわ」一人で暮らすことがいかに大変であることは、経験上十分に分かってはいる。その上で一人で暮らし続けることを選択しているのだ。

「一人で生活していると、考えることが沢山あるの。その分責任もある。でもここで暮らし続けることが、私にとって健康だと思ってるの」自分の生活を振り返りながら、強い意志を持って話してくれた。

現在、新しい介護保険制度は、誰もが住み慣れた地域で最後まで自分らしい人生を送ることを目指し、介護予防制度の充実が図られた。鈴木さんの暮らしは、介護予防制度を進めていくなかで、一人一人の生活を丁寧に見ることの大切さを教えてくれている。





幕別町も冬を迎え、辺りも雪景色となった。しかし、町内に雪を溶かしてしまうほどに常夏を感じられるスポットがある。

フラダンスサークル「アロハヌイモキハナ幕別」は、幕別町民である、68〜80歳の女性8名(内生徒7名、講師1名)が活動している。

サークルの設立は今から13年前。当初は2名で始めたサークルが、徐々にロコミで広がっていき、多いときには十数名のメンバーが在籍していた。代表は荒川久代さん。現在メンバー募集中であり、年齢や経験は関係なく、誰でも体験が可能とのこと。ゆっくりと体を動かすフラダンスは、実は多くの筋肉を使っている。

毎週木曜日10時〜11時30分まで、幕別町農業者トレーニングセンター2階会議室で活動している。年に数回季節ごとに、発表会や芸術祭などへ参加している。練習の合間には休憩をはさみ、おしゃべりを楽しむ。

日常の隙間に

サークルの活動終了後、メンバー同士で食事を食べに行くこともあるそう。また、食事会だけではなく、フラダン

スの勉強や衣装の材料調達を兼ねて、札幌や福島県、更には本場のハワイまで一緒に行くほどの仲だそう。

「着たい服を着れるから楽しい。普段は着ないような明るい色の服を、フラダンスの練習では着れちゃうの」綺麗なスカートに可愛い髪飾り。練習のときも好きな恰好をしているそう。

家ではエプロンを付けて家事をこなす奥様が、ここでは華やかなフラガールへと変身できる。日々の忙しさから少し離れ、自分の時間を楽しんでいる。

繋がりで色づく

ある一人のメンバーは、最愛のご主人を亡くしてから塞ぎ込みぎみになっていたところ、代表の荒川さんに偶然このサークルを紹介され、参加することになった。サークル活動は外出のきっかけとなり、少しずつ気持ちも明るくなっていた。

「近所同士の気にかかけ合いと心配りによって、地域との繋がりは維持され、日常は彩りづけられる。少しの声掛けや少しの気遣いは、どんな支援サービスマンよりも人の心に行き届くのではないか。」



暮らしを広げる趣味



幕別駅を出て右へ進むと、地元から長く愛される理容室「理容トシコ」がある。店主は店名の通り、板野壽子さん(82)。昭和39年から理容店を営み、50年以上一人でお店を切り盛りしていたが、壽子さんが65歳の時に最愛のご主人を亡くし、その後娘さんにお店を譲った。

仕事を辞めてから15年、現在壽子さんは自分の趣味の活動に時間を注いでいる。

第1、2火曜は近所のパークプラザで絵手紙サークル「夢手紙」に参加している。

その他に、麻雀は2つのサークル所属しており、どちらも帯広市にある百貨店藤丸の、市民活動交流センター内で行われている。サークルが終わった後には、数名でお茶飲みをすることもある。そこでは壽子さんお手製の漬物や料理も振舞われ、皆に大変喜ばれているよう。

毎年1月3日は麻雀サークルの友人を自宅へ招き、壽子さんの誕生日会と新年会を兼ね、麻雀大会を開催しみんなで楽しんでいる。

麻雀を始めたのは約8年前。詳しいルールもわからないまま、友人に誘われたことがきっかけで参加した。「誘われたら乗ってみる」これが壽

子さんのモットーである。

大切なものは傍に

「歳をとったらみんな終活で物を捨てていくでしょ。私は好きなものをどんどん集めて部屋に飾ることが好きなの」壽子さんの自宅には、趣味の絵手紙や麻雀卓、素敵な家具や小物など沢山飾られている。

「大切にしていた物を捨てると、心が寂しくなるの」壽子さんはそう語り、大切なものはずっと自分の傍に置いておくことを選んだ。これまでの自分があって、今の自分があるのだ。

趣味は心の明かり

「仕事をしているときは趣味の時間なんて全然持てなかったから、色々な活動をしている人が羨ましかったの」仕事に追われていた日々を振り返り、現在の生活が充実していると話す。

他人の笑顔や外の空気に触れ、楽しい時間を誰かと共有することは、生きがいに繋がらないか。自分らしい生きがいを持つことで、日々の暮らしはどこまでも広がりを見せる。



改めて つながりを考える

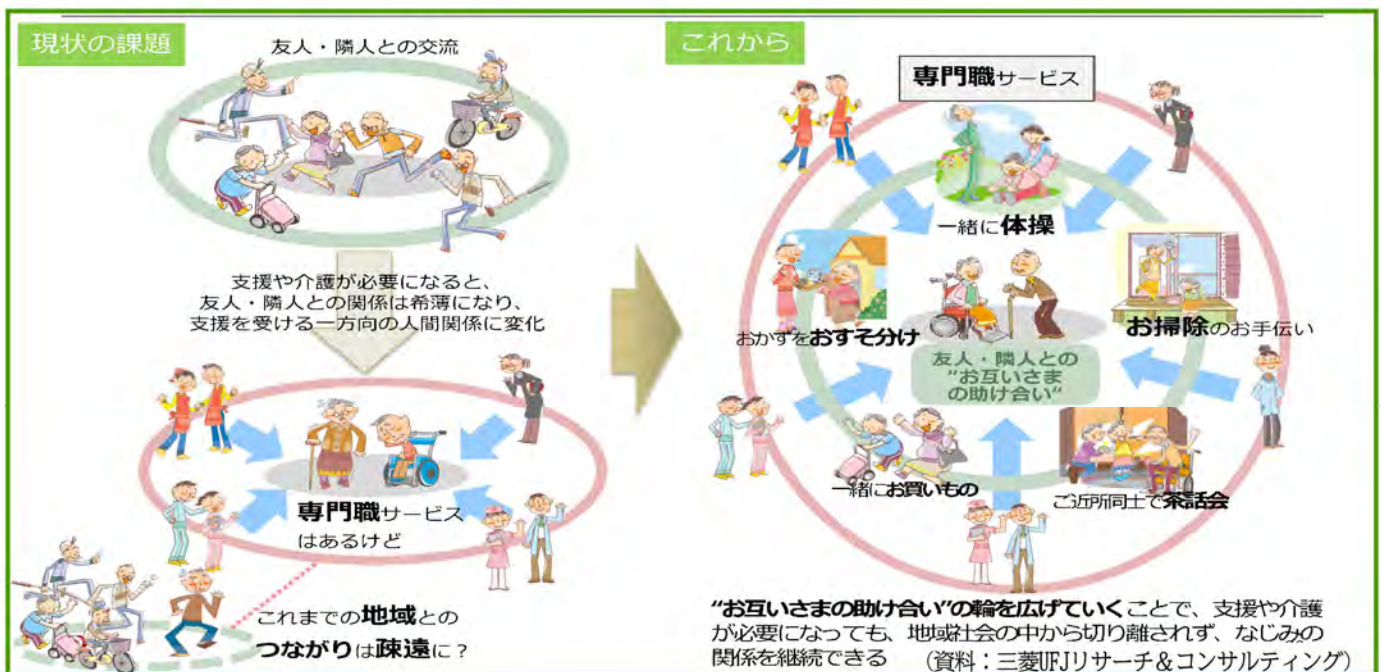
介護保険制度が導入される以前は、介護サービスが充実しておらず、限られたサービスの中で選択するしかありませんでした。不足している部分は家族や住民同士が支え合い、補っていました。

2000年に家族介護の負担軽減のため、社会全体で介護を支えることを目指し介護保険制度がスタートしました。しかしその後、介護保険が普及し様々な専門職による介護サービスを受けられるようになると、社会的な家族形体の変化とも相まって、以前はあった住民同士の支え合いが希薄化していきました。

こうしたなか、2015年の介護保険改正では、地

域の支え合いや繋がりを再発見し、専門職による介護サービスと住民同士の繋がりを両方組み合わせ、上手に暮らせるような地域をつくることが求められるようになりました。それは、介護が必要になってからではなく、日頃からお互いの気かけ・見守り・支え合いが必要だと分かったからです。

ここでいう”地域をつくる”とは、新しいものをつくり出すのではなく、今あるものを大切に育てていくことを言います。ご近所同士の声掛けやお茶飲みは見守り活動に繋がり、趣味のサークルなどの集まりは、情報交換の場や介護予防の場となっています。日常生活の中で、当たり前のように行われているため、住民自身大切さに気づきにくいですが、住民の暮らしの中にある繋がりや活動を「地域のお宝」として捉え直し、意識してもらうことから、地域づくりは始まります。



お宝の情報提供お待ちしております

地域にある住民同士の支え合いや集いの場を探しています。自分の活動や知り合いで当てはまりそうな方がいらっしゃいましたら、幕別町社会福祉協議会まで情報をお寄せください。

発行日 2019年3月1日
発行 幕別町社会福祉協議会 中川郡幕別町新町122番地1
問い合わせ TEL 0155-55-3800 FAX 0155-55-2115

編集後記

生活支援体制整備事業で新しい地域づくりを推進するため、地域のお宝を見つけ、みんなでお宝の価値を理解し共有できればと考え、この「まちびと」を発行することになりました。

お宝発掘探訪記を通して、新たな地域の良さに気づいてもらえるよう取材していきたいと思っております。みなさんからの情報・意見・要望などお待ちしておりますので、お気軽にお問い合わせください。