

令和4年度住民互助による介護予防を考えるワークショップ開催概要

名 称	「地域で支え合うしくみを考えるワークショップin北房」 ～今日からできる！みんなでつくろう 支え合いのまち～
開催目的	5年先、10年先の暮らしを見据え、住み慣れた北房で支え合いながら、いきいきと楽しく暮らしていけるように、今からできる生活支援や介護予防等の方法についてみんなで考える機会とする。
主 催	真庭市北房振興局、真庭市地域包括支援センター、岡山県美作県民局
企画運営	生活支援あんしんネットおかやま
参 加 者	○グループワーク参加者 ・北房地域ケア会議関係者等 ○活動報告者等 ・真庭市社会福祉協議会、 ・生活支援グループ「なでしこ」 ・NPO法人スマイル・ちわ ○ファシリテーター ・生活支援あんしんネットおかやまメンバー ○スタッフ ・真庭市職員、真庭市社協職員、県美作県民局職員、県長寿社会課支援員 ○その他 ・他県民局職員、県長寿社会課職員 (計45名うちグループワーク参加者22名)
開催日時	令和4年5月12日(木) 13:00～14:30
開催場所	真庭市北房振興局2階大会議室(岡山県真庭市下皆部248)
開催概要	<p>■開会あいさつ 真庭市北房振興局長 大塚 清文さん</p> <p>■グループワーク1</p> <p>①自己紹介(氏名・地区)</p> <p>②地域の宝もの自慢</p> <p>■真庭市と北房地域の現状について</p> <p>○真庭市社会福祉協議会 北房地域生活支援コーディネーター 落合晶和さん</p> <p>・北房地域の高齢化率は2021年に43.2%に達しており、地域を支える現役世代が減少し、困りごとを抱える高齢者が増加している。</p> <p>介護保険の新規認定の要因として認知症や筋・骨格系疾患(骨折)が約半分を占めている。このため、5年後、10年後に向けて困りごとを解決するための仕組みづくりの重要性や介護予防のために、週1回以上体操に取り組む通いの場づくりをさらに広げていくことが必要であると実感している。</p> <p>■活動報告</p> <p>○生活支援グループ「なでしこ」 有米 英夫さん</p> <p>「久世地域で暮らす人々がささえあい・助け合いにより安心して生活ができるように“おたがいさま”の気持ちでお手伝いします。」</p> <p>・市のささえあい地域サポーター養成研修を修了した参加者が、お世話になった地域に</p>

恩返ししたいと、令和3年から通院・買物の移動支援、掃除・調理等の家事支援を通じて、高齢者への生活支援を開始。

- ・無理をせず各人ができる範囲で活動の輪を広げていきたい。

○NPO法人スマイル・ちわ 國米 彰さん

「ひとりひとりがつながり、住みよいむらづくりを一」

- ・自分たちが住む津山市加茂地域を大家族と考え、お互いが支え合って地域の困りごとは自分たちで解決しようと平成24年にNPO法人を設立。
- ・「とりあえずやってみよう」をモットーに、草刈り・掃除等の生活支援の他、ふれあいマーケットやコミュニティカフェ、また500円居酒屋など地域での交流事業等も幅広く展開している。

■グループワーク2

- ①活動聞いて、思ったこと・感じたこと・気づいたこと
- ②今日からできること・これから準備しなければならないこと

■発表タイム「今日から、○○○○○します」

(1グループ)

困っていることは他人事ではなく、やがて自分もその立場になると思えば、この取組は大変参考になる。ちょっとなら手伝うよと思う人はいるはず。自分から声かけを始め、若い人も巻き込んで高齢者が頑張っている姿を見せたい。

(2グループ)

高齢者でも活躍の場があれば、生き生きとしていられる。出来る人が出来ることを続けることで、見ていた人もこれくらいなら自分でもサポートできると、してくれる人が自然に増えていき、安心して住み続けられるようになる。

ただし、長く続けるには人材の育成も必要なので、いろいろな場に積極的に参加して、世代を問わず繋がっていくことが大切だ。

(3グループ)

北房は充実している地域なので、高齢者の困りごとに対する意識が薄いと感じている。地域の人の意識を上げていくためにも、身近にいる人の困りごと等の声を聞くことが大切で、簡単なことなら多くの方が支援したいという思いがあると思う。

困った時には「困っている」と言える町づくりを進めたい。

(4グループ)

北房地域の現状を聞いて先が心配になった。何とかしようと地域で取り組んでいる法人やグループの活動を知り、地元でもできたらと思う。どの地域でも人のつながりを意識して、動ける人を増やしていく必要があり、そのためにもサロンの絆を廃れさせず、社協ともコラボしていきたい。まずは、小さいことから困りごとに寄り添えるように日頃の声かけを頑張ろうと思う。

(5グループ)

真庭市の現状や活動事例を聴いて、10年後には本当に困ることが出てくるのだと思った。一人ではできないことでも、仲間と考えてやってみたい。必ずやろうとする人はいる。地域のことを思う人を集め、「とにかくやってみよう！」を声にして形にしていこうと思う。

■まとめ

各グループの発表に、かかわりをつくりたいという言葉が多く、人と人のつながりを求めていると感じた。つながることで支援し合える関係性ができ、助け合うまちづくりとなる。

■閉会あいさつ 美作県民局健康福祉課 岡田統括参事

真庭市の現状
報告の様子



活動発表
の様子



グループワーク
の様子



グループ発表
の様子



ワークショ
ップを終え
て
～生活支援
あんしんネ
ットおかや
ま～

- ・生活支援「なでしこ」は前年、久世で実施したワークショップにおいて、NPO法人スマイル・ちわ、認定NPO法人ハーモニーネット未来の生活支援「ふれあい・たすけ愛サービス事業」の活動報告から立ち上がったとの報告があり、生活支援の輪が広がったことで、ワークショップの目的が達成できたと感じた。
- ・今後とも、多くの人に参加していただくワークショップの重要性、必要性を実感している。

今後の予定

北房地域では、さらにケア会議での検討を進め、住民主体で地域の高齢者を支えていく生活支援や介護予防の仕組みを構築していく予定です。

**「地域で支え合うしくみを考える
ワークショップ in 北房」**

～ 今回からできる「みんなで作ろう 支え合いのまち」～

5年先、10年先の暮らしを想像できますか？ 小さな困りごとを気軽に頼めるご近所さん、あったらうれしい居場所…住み慣れた北房で支え合いながら、いきいきと楽しく暮らしていけるように、今からできることをみんなで考えてみませんか？

開催日時 令和4年 5月12日(木) 13:00～14:30 (受付12:30～)

会場 真庭市北房振興局 2階大会議室 (真庭市下西部 248)

対象者 北房地域ケア会議関係者

内容

- ◆真庭市(北房地域)の現状について
- ◆活動報告
 - ・生活支援グループ「なでしこ」
 - ・NPO法人スマイルちわ
- ◆ワークショップ

主 催 真庭市北房振興局 真庭市地域包括支援センター 岡山県農作物振興局
企画 運営 生活支援あんしんネットおかやま

【問合せ先】
真庭市北房振興局 (担当:三村・大石)
TEL 0866-52-2113
真庭市地域包括支援センター (担当:池原)
TEL 0867-42-1079

【申込み締切日】
令和4年2月10日(木)
※詳細は裏面をご覧ください。

【新型コロナウイルス感染症拡大防止について】
本ワークショップは、消毒・換気等の新型コロナウイルス感染症拡大防止策を行って、開催します。参加者の皆様にも、検温、マスクの着用、手洗いや手指の消毒等、ご協力をお願いします。また、参加の避けられる方々のみでいらっしゃる方については、参加をご遠慮願います。なお、緊急事態宣言等が解除された場合は、開催を中止いたします。

真庭市北房振興局へFAX

「地域で支え合うしくみを考えるワークショップ in 北房」

申込方法 電話またはFAXでお申し込み下さい。 **締切日: 令和4年2月10日(木)**

【申込先】 真庭市北房振興局
TEL 0866-52-2113 FAX 0866-52-4496

参加申込書

申込日	令和 4 年 月 日
代表者氏名	ふりがな氏名
	住所
	電話番号
	所属団体
参加者氏名	無・有(団体名:)

※ご記入いただいたお名前・ご連絡先はワークショップ開催に際してのみ使用し、他の目的で使用することはありません。