

## 第 19 回 コムズフェスティバル 市民企画分科会 実施報告書

グループ名	ウエルエイジングクラブまつやま
開催日時	2018年1月28日（日）10時～12時20分
テーマ	おひとりさま から おたがいさま へ ～「おたがいさま」の輪を広げよう！！
講師等	ケアマネジャー 小林 宮子さん 意見発表者 加藤 彌子さん 松尾 幸弘さん
参加人数	合計 34名（女性34名，男性3名）
実行委員数	合計10名（女性10名，男性 名）

### 〈内容〉

20年後、一人暮らしの65歳以上高齢者の割合は男性で5人に1人、女性で4人に1人と、一人暮らし世帯が増えると予測されている。高齢での一人暮らしは気軽さもあるが、孤独感にさいなまれたり孤立してしまいがちである。また、体力気力が衰えたり介助が必要となった時必要な支援が得にくいという現実がある。家族や地域とのかかわりが希薄になっている現状では、高齢者の最終章は不安だけである。こうした不安を軽減し、元気な高齢者が支援を必要とする高齢者を支える「おたがいさま」の輪を広げ、地域で安心して暮らしていくための具体的な実践方法を発見するために、それぞれの現状を起点に参加者一人一人がその可能性について考える機会とした。



第一部では、おひとりさまの現状と我々世代が直面している高齢社会の実相をケアマネジャーの小林さんに説明いただき問題提起とした。また、「おたがいさまの輪」の必要性とその効果についてすみれの団地で月1回の食事会を始めた加藤さんと、地域でのふれあいサロンの一環として男の料理教室を実践している松尾さんに事例発表をしていただいた。

第二部では、第一部での学習を基に、一人一人がどのように「おたがいさま」を実践していくかについて意見交換し、構築のための心がまえや条件整備、ハードルの回避方法などについて実践イメージを発表。「おたがいさま」始動に向けてのスタートラインとした。

### 〈参加者の声〉

- ・地域・隣近所の大切さを実感したので、つながりをつくっていこうと思う。
- ・独居高齢者の支援活動。月1回の昼食会を続ける。
- ・「幸せのネットワーク」づくりを進める。こうした話し合いの場、情報共有の場が常にほしい。
- ・今は介護中の夫の世話で手一杯だが、こうした場に出てくる人をもっと増やしたい。
- ・情報弱者をなくしたい。ラジオやセミナーでの活動を続ける。
- ・今後、自分の地域の公民館活動に積極的に参加していく。
- ・高齢者のおかれている状況を学ぶ機会となった。こうした学びの機会がもっとほしい。

### 〈まとめ〉

おひとりさま状態の危惧を認識し、地域や友人との「支え合い」の状況を創り出すことの必要性、一人一人の役割を参加者全員で再認識する機会となった。こうした情報交換や学習の場をどのようにつくっていくか課題も見え、当会の今後の活動に生かしたい。