

元気なシニアの輝ける場づくりを

愛をもって助け「愛」、自らも楽しもう

いきいきとした活動を通じて地域に貢献する、上島町シニアサポーターをご紹介します。



【ENGAWA】で落語を披露する、ささえ愛隊 副会長 山本昊志さん

上島町の平成28年の総人口に
しめる65歳以上の割合（高齢化率）
は43・91%と高い数値。これは県
内で2番目の高さ。高齢者の一人
暮らしや夫婦世帯が増え、介護保
険サービスマスではフォローできな
い、生活をするうえで小さな困
りが増えてきています。

誰もが安心して暮らせるまちへ

将来、高齢化率はさらに高まる
と予想される中、「誰もが安心して
暮らせるまち」を目指し、上島
町包括支援センターは、上島町社
会福祉協議会と協働で、いきいき
と活動し、活動を通じて地域に貢
献できる「シニアサポーター」の
養成講座を実施してきました。50
代から70代の元気なシニアを対象
に平成26年11月からスタートし、

3年かけて弓削・岩城・生名地区
で開催。46名の方が受講修了し、
弓削・生名地区のシニアサポー
ターは「ささえ愛隊」を、岩城地
区のシニアサポーターは「ハート
リーフ」を結成。養成講座で得た
知識や経験を基に、今の上島町に
何が必要か。自分たちにどんなこ
とができるのか。それぞれ話し合
い活動方針を定めました。

そして、活動を続けて行く中で、
高齢者も若い人も誰でもいつでも
立ち寄り、交流できる場所が欲し
いという意見が生まれ、平成29年
3月、交流拠点「ENGAWA」
が完成。管理運営を「ささえ愛隊」
が行い、立ち寄る人を迎えます。



3月5日オープン交流拠点【ENGAWA】。町の人も観光客も縁側のように気軽に立ち寄りてほしいとの思いがこめられている。

ささえ愛隊

弓削・生名地区のシニアサポーターが所属する「ささえ愛隊」の活動内容は主に2つ。高齢者でも若い人も観光客でも誰もが気軽に立ち寄れる「集いの場」づくりと、高齢者のちょっとした困りごとを解決する「ささえ愛隊のてごう」。

「ありがとう」がやりにやりに

「集いの場」として、毎月第一火曜日に誰でも参加



ささえ愛隊 会長 宮地 利雄さん(74)

可能なサロンを「ENGAWA」で開催。シニアサポーターの趣味や得意なことを活かしてできることを月一回開催の座談会で企画準備し、実施しています。これまでに、落語やしめ縄作りなどを行いました。

「ささえ愛隊のてごう」は、介護サービスでは行えない、窓や換気扇の掃除、庭の草とり、お話相手など、小さな困りごとを手助けする有償ボランティア活動。「窓や換気扇の掃除をして「ありがとう」と言ってくれるのが一番うれしい。やりがいがありますよ。」と語るのは介護福祉士の資格も持つ「ささえ愛隊」会長 宮地

利雄さん。「お話相手として高齢者のお宅へ伺って、逆に私たちが教えてもらうことがいっぱいあります。味噌や醬の作り方を丁寧に教えてくれるんです。他にも、雨がたくさん降る年はこの豆を植えたらいいか、降らない年ならこっこの豆とか。若い人は知らないでしょう。私も知りませんでした(笑)。高齢者は来てくれて助かると思ってるんでしょうけど、こっちも助かるんです」と活動が楽しみな様子。

「ささえ愛隊のてごう」はまだスタートしたばかり。「ささえ愛隊が町民の皆さんの頼りになる存在になれたらと思っています。何ができるのかまだ手探り状態ですが、私たちにできることがあればお手伝いさせていただきます。」と訴える宮地さん。

「ささえ愛隊」は交流拠点「ENGAWA」を中心に活動中です。まずは、お気軽に「ENGAWA」を訪れてみてください。

ハートリーフ

世代を超えた交流を

世代を超えた交流をテーマとし、高齢者だけでなく、小さなお子さんのいるお母さんが子育ての息抜きができる場所にもしたいと試行錯誤を重ね、「ハートリーフの会」を実施。これまでは、自分たちが持っている知識や経験を基に、編み針を使わないマフラー作りや、野菜を

シニアサポーター養成講座2期生の皆さんが結成した「ハートリーフ」は、平成28年度から活動をスタートしました。名前の意味は「どくだみ」の英語名。



編み針を使わないマフラー作り



シニアサポーター養成講座修了記念のトートバッグ。活動するときにはいつも持ち歩く

使ったおやつづくりを行いました。「今まで全く知らなかった人も、参加をきっかけに、顔を合わせたら挨拶するようになって、私たちも交流が広がりました。マフラー作りに参加してくれた方が、帽子も作ったのよと見せてくれてうれしかったですね」と語るのは村上久美子さん。

しかし、活動を始めたばかりの「ハートリーフ」には大きな課題が。「私たちに大きな目的が4つ。そのうち2つ、趣味や特技を活かした「お楽しみ隊」と「手作り隊」は実現しましたが、高齢者の見守りや生活支援をする「お声かけマン」や「お

助けマン」も活動目的です。しかし、メンバーが少なく、皆さんそれぞれ忙しくされているので、そこまで手がまわりません。私たちの活動を知ってもらって、一緒に活動してくれる方が増えるといいんだけど」と語るのは、ハートリーフの中心となって活動してきた百瀬嘉子さん。現在「ハートリーフ」メンバーは11名。全てが女性。高齢者の小さな困りごとを解決していくには、女性だけでは難しい案件も出てくる。一緒に活動してくれるシニアサポーターを募集中！男性もぜひ参加してください」とのこと。



活動するときにはハートリーフ(どくだみ)の押し花があしらわれた手作りの名札を首に下げる。

サロンに遊びにきてください!



この4月からささえ愛隊に加入した、シニアサポーター養成講座3期生の岡辺恒一さん(69)



座談会の途中でティータイム。この日は光法かほるさん(69)手作りのドーナツがおやつ。



ENGAWAを彩る花々は、村上ヤス子さん(71)が用意し、ささえ愛隊みんなで活けたもの。



ENGAWAでお待ちします!

誰もが立ち寄れる場所

ENGAWA

3月5日(日)、新たに整備された交流拠点「ENGAWA」において、上島町の体験プログラムや民泊推進に参画してくださった方たちによる「滞在型観光交流会」が行われました。

「ENGAWA」は、上島町を訪れた観光客、町民、お年寄りも若い人も子どもも、誰でも立ち寄り交流できる場所。毎日9時~17時までオープンしておりますので、気軽にお立ち寄りください。「ENGAWA」をどのように活用していくかは、「ささえ愛隊」の皆さんが現在検討中。どのように変わっていくのか、皆さんのその目でお確かめください。



ENGAWAは弓削郵便局の隣

自らが楽しみながら地域に貢献を



社会福祉協議会 地域福祉係 主事 恵美 孝彦さん(30)

シニアサポーターとして活動していただいている方たちは、シニアサポーター養成講座を修了した方たちの中で地域に貢献する活動に参加表明をしてくださった方たちです。もともとは愛媛県のアクティブシニア介護ボランティア養成事業の一貫でしたが、社会福祉協議会と地域包括支援センターで協議した結果、「シニアの方たちが介護ボランティアだけに特化するのではなく、元氣なシニアの活用にもなりますし、介護予防にもなります。一人暮らしの高齢者たちが安心して暮らせる助けとなるような存在にシニアサポーターがなっていきたいですね。」

シニアサポーターの活動に興味のある方は、上島町地域包括支援センターにお問い合わせください。

シニアサポーターの目的は大きく分けて2つあります。「シニアサポーター自身の生きがいづくり」と「活動を通じて地域に貢献す

上島町地域包括支援センター ☎7612261