

地域ぐるみで支え合う高齢社会

珠洲市立三崎公民館

☆はじめに

珠洲市は能登半島の最先端にあり、三方海に囲まれている。最北端の禄剛埼灯台では海から上る朝日、海に沈む夕日の両方を眺めることができる。能登が平成二十三年には日本で初めて佐渡とともに世界農業遺産に認定されたことから分かるように、美しい里山里海が保たれ、自然と人が一体となって生活を営んでいる。

禄剛埼を境に東南方向を内浦、西南方向を外浦と呼ぶが、三崎公民館が立地する三崎町は内浦の始まり部分に位置し、女性的海岸線を持つ風光明媚な地域である。



☆取組に至る経過

当公民館地区の平成二十九年4月の人口は2,300人、世帯数930世帯で、65歳以上の高齢者は1,126人と49%を占めている。高齢者のみの世帯は431世帯で、独居世帯は235世帯と、約4軒に1軒が独居老人である。

過疎に加え、超少子高齢化社会の中、地域の高齢者が「健康で暮らす助け合いのまちづくり」を進めるためには、これまで各団体がそれぞれに行っていた高齢者対策を、地域全体で取り組む必要があると考え、3年前その核になる組織として「三崎地区社会福祉協議会」が設立された。公民館を中心に各種団体が連携し、情報の一元化を図り、よりきめ細やかな高齢者対策ができるようになったと考えている。

☆事業内容

- (1) 高齢者の健康づくり
- ① 百歳体操・かみかみ体操
毎週火・金曜日の午前9時半より年間を通して行っている。百歳体操は文字通り百歳まで健

康に生きるを目指した体操であり、筋力を衰えさせないために負荷のかりようもよく考えられている。かみかみ体操はかむ力を維持するための体操である。参加者による自主活動で行っている。



② グランドゴルフ・ペタンク

どちらのスポーツも市の協会、あるいは老人会の大会があるが、そうした団体に参加していない高齢者にも日常的に軽スポーツに参加していただくため、公民館独自の練習日、大会を設定し

取り組んでいる。特に冬季には家にこもりがちになる高齢者が多いので、冬季期間の水・土の午前中は屋内でのペタンク(日レクボール)に親しんでもらうべく、講堂を開放している。



(2) 高齢者講座

高齢者に心身の健康に関心や知識を持ってもらうため精神科医の講演会を主体に年3回シリーズで実施している。

- 一回目・・・
- 「地域で支える認知症」
- 二回目・・・
- 「転びにくい体で寝たきり予防」
- 三回目・・・
- 「いつまでもおいしく食べる秘訣」

③ 防犯・防災・生活支援活動
① 高齢者等見守り活動

・一人暮らしや認知症等要支援者の見守り、訪問活動
・75歳以上の一人暮らし、85歳以上の方及び障害のある方へのプレゼント贈呈



② 高齢者生活支援活動

・「ちよつこりたすけ隊」による支援活動
1コイン（500円）で軽

作業を支援する。支援者は登録制である。日常作業をすることと話し相手が目的であるが、緊急時の支援対策の一助として期待されている。



③ 研修活動

・交通安全（運転者として、歩行者として）、防犯ミニ講座
顔なじみの町内駐在所警察官による「高齢者交通事故」や「振り込め詐欺の手口」などを事例をあげてわかりやすく説明。いろいろな機会を捉え、タイムリーに実施している。



④ 生きがいづくり活動
① 児童の登下校見守り



② 各種教室の指導者として要請



珠洲焼教室

民話「さんによもん話」の伝承



祭ばやし横笛教室

③ 子どもとのふれあい活動

・子どもとお年寄りふれあい会



高齢者にとって子どもとのふれあいは、生活の活力に繋がるとの考えから「餅つき」だけでなく、地域の「昔あそび」や「昔ばなし」の伝承と併せて実施している。

☆ 広報活動

広報の媒体になるものは、「公民館だより」「地区掲示板の掲示物」であるが、高齢者を意識し、文字の大きさや平易な文章を心掛けていく。また、内容的には高齢者の自立を支えるための情報発信を常に意識している。

☆ 今後の課題

高齢者対策として、「健康で暮らす助け合いのまちづくり」を推進するため、公民館は地域の拠点である。出合い・交流の場として、講座や学習だけに限らず、いろんなことが学べるよう地域の情報や資源を積極的に集め、物的なものだけでなく、人そのものが地域の宝である。「助け合いのまちづくり」を担っていく地域の宝をどう見出していけばよいか苦慮している。また、「組織の自主運営」について、公民館は地域と一体になって活動していく中で、様々な組織・団体等の協力を得て成り立っている。そこで、こうした組織・団体の自主的な運営へと指導するのも公民館の役割ではと考える。