



心がいっぱい  
朝日町ボランティア  
マスコット  
ハートフルちゃん

# ハートフル通信

誰もが笑顔で元気に暮らせる まちづくり(町社協の基本理念)

編集・発行  
朝日町社会福祉協議会  
富山県下新川郡朝日町泊418  
tel.0765-83-0576  
fax.0765-83-1589  
http://asahiwel.com

## 笑顔の秘訣は、支え合いにあり

本格的な超高齢社会へ突入した今、地域社会を支えることは、行政や福祉の専門職だけでは困難になってきています。朝日町社会福祉協議会(以下、朝日町社協)では、平成15年度から「ふれあいコミュニティ・ケアネット21、通称「ケアネット活動」を進め、住民同士が支え合い住み慣れた地域で安心して暮らせるためのまちづくりを目指しています。

### 支え合いのまちに向けて

朝日町の高齢化率は40・3%(平成28年4月1日)になり、5人に2人が高齢者と

なっています。地域や家族間にも希薄化がみられるようになり、介護や子育て、生活に不安のある方など様々な課題を抱えた世帯があります。



▲「まめなけ〜?」ご近所さんと一緒にお宅を訪問



▲地域の集いの場である「健康サロン」

朝日町社協では、このような世帯にご近所でチームを組み、見守りや話し相手などで支援をする「ケアネット活動」に取り組んでいます。体制づくりの二つ目として、地区社会福祉協議会を中心に地域の課題や要望に応じて、朝日町社協の担当者(ケアネット活動コーディネーター)が町内会や地域の方々、関係機関の専門員と共に、生活支援について話し合っています。

二つ目として、誰でも参加できる地域のふれあいの場として「サロン活動」を進めています。お茶会や健康講座等のお楽しみイベントの定期的な開催により、ご近所同士のつながりや支え合いが深まっています。



### 地域で支え合う意義

ケアネット活動コーディネーター 廣田和也

現在、朝日町においてケアネット活動を行っているのは、46チーム(平成28年7月現在)あり、見守りや声掛け、お裾分けなど、支援の対象となる方の思いや必要性を反映した支援に携わってもっています。

このケアネット活動は、元々あるご近所同士の声の掛け合いや、気遣いをより一歩踏み込んだ支え合いにするための活動です。意識的に支え合うことにより、本人の安否確認や健康上の変化、困りごとなどに早期発見、対応できる助け合いの基盤づくりにもなるのではないのでしょうか。

また、その活動を通して住民同士のつながりを深め、地域の困りごとに気付くアンテナを高めていく効果が期待されるものとも思っています。

なお、ケアネット活動において、ご本人の状態の急変や、地域では解決困難な場合は、朝日町社会福祉協議会(☎83-0576)にご相談いただけたらと思います。

▷▷ 表面「笑顔の秘訣は、支え合いにあり」の続き

# 支え合い活動の事例を紹介



地域の住民による支え合い活動は大きく2種類あり、地域での居場所づくりを行う「サロン活動」と、助け合いが必要な方の見守りや話し相手などを行う「ケアネット活動」があります。これらの活動を町内ぐるみで先駆的に行っている山崎地区・坊町内会の取り組みを紹介します。

## 住民が集う地域の居場所

### サロン活動

「健康サロン」は朝日町ヘルスポランティア協議会が主体となり、平成27年度から始めました。今では、坊町内会の協力を得て、毎週月曜日にサロンを行っています。参加者の要望に合わせて、百歳体操やノルディックウォーク・カラオケなどを行っています。



地域の担い手に聞きました！

**七澤麗子さん** (朝日町ヘルスポランティア協議会)  
ご近所の方が元気に楽しく暮らしてほしいと思い「健康サロン」を始めました。“身近な場所”で“週1回”という気軽さが継続の秘訣だと思います。「体を動かすのが楽になった」「しゃがめるようになった」と効果が出てきたようです。うれしく感じています。



**中野由晴さん** (坊町内会長)

町内会でも支え合いの取り組みについて話し合っています。率先して「何かしよう！」と行動してくれる方が沢山いるので活動が盛んです。公民館の利用率も高いです。



みなさんに感謝！  
今が幸せです。

健康サロンを始めて、より絆が深まりました。健康サロンを通じて支え合いの気持ちが高まっています！



## 自宅を訪問して高齢者等を支える

### ケアネット活動

ご近所同士でケアネットチームを組み、見守り活動を進めています。お話を聴き日常生活の中での、ちょっとした困りごとをお手伝いしています。



地域の担い手に聞きました！

**黒崎留美子さん** (民生委員児童委員)

坊町内と越町内を担当している民生委員児童委員です。民生委員児童委員だけでは地域の方々を見守ることは難しいので、町内ぐるみの福祉活動を進めたいと思っています。地域の方が心も体も元気でいてほしいと思います。

**七澤睦子さん** (福祉サポーター・山崎福寿会会計)

身近な相談相手としてお話を聴いたり声を掛けたりしています。今年から山崎福寿会の会計もしています。集まりに参加する方はお元気ですが、集まりに参加しなくなった方を心配に思います。年齢に関係なく元気な方が声を掛け合う「向こう三軒両隣」の関係を大切にしたいと思っています。



### ～収集ボランティア活動～ ご協力ありがとうございました。

- ◆(株)明文堂書店
- ◆ショッピングセンターアスカ
- ◆大菅歯科医院
- ◆らくち～の
- ◆山口るみ子さん
- ◆稲荷 富貴さん

ほか、匿名の方々からもたくさんのご寄付をいただきました。

### 編集後記

坊の健康サロンで必ず行うメニューは、参加者全員が円になって座り、背中をさすり合うことだそうです。背中をさすると気持ちが良くて体が軽くなり、体にいい影響があるようです。私もおばあちゃんにさすってもらい背中も心もあたたかくなりました。皆さんも、サロンでやってみてはいかがでしょうか。(浜田)



### 身近なボランティアの相談相手 我が地区のボランティアサポーター

地域でボランティアをしたい方の相談に応じたり、ボランティアを広める活動や、ボランティアセンターの事業に協力しています。

任期：平成28年4月～平成30年3月 (敬称略)

境	水島 隆司	宮崎	岩谷美代子
笹川	長井千津子	泊一区	岡崎 悦子
泊二区	河村 厚子	泊三区	折谷みち子
五箇庄	水島 昇市	南保	野村くに子
山崎	大倉 敏子	大家庄	山崎 真一