

# 「助け合い支え合う地域で、楽しく健康で生きていくため

## 何かできることはないか？」

### 健交サロンを立ち上げて

小鹿野町倉尾地区集落支援員 浅香 繁

私の暮らす地区は高齢化率63.3%と高齢化の進んだ地域です。私は2013年に民生委員となり地域の高齢者宅を訪問する中で、孤立や住民間の交流の希薄さ等様々な問題に接し、今まで気付かなかった地域の現実が見えてきました。例えば、高齢という人生の冬を迎えるための備えができていないことや、健康で自立した生活をするための知識や情報の不足、急病等万一の時どうするかなど、限界集落だからこそ地域が結束し、助け合い助け合うことの必要性を痛感しました。更に、何よりこうした地域や個人の危機を住民が認識する機会がなく、話し合いや対策もないまま成り行き任せで人も地域も衰弱していく状況を何とかしなければと思いました。

限界集落の大きな流れは変えることはできませんが、住民が集い地域の現状や課題を話し合い考える機会があれば、住民の意識が変わり、助け合い支え合える健康で楽しい地域にしていくことができる、こんな思いから上郷健交サロンを2016年6月よりスタートしました。

上郷健交サロンは「健」康づくりと「交」流を表しており、①こじか筋力体操やベタンクなどを実施して体力の維持向上を図る、②講演会や地域の話し合いで健康知識と意識の向上を図る、③健交サロン等地域の活動で健康寿命を伸ばす、④地域の交流を深め楽しく、助け合い支え合える地域づくりを目指すことを目的としています。

地域にある問題や課題の話し合いでは、一人暮らしや高齢者二世帯が多い当地区で、具合が悪くなった時や緊急時の対応をどうしたらよいか、台風などの災害時の避難をどうするかなど、生死に関わることは数回話し合いを重ねてきました。

2019年の台風の時には、事前に31名が集まって話し合いをしました。台風が直撃し被害が予想される場合に避難するかしないか、どこに避難するか意見交換すると、「今まで被害が出たことがない」、「この年まで生きてのだからどうなってもいい」など、避難はしないと答える方が半数でした。しかし、話し合いを続けると、「自分が死んだ後に危険であっても誰かが探しに来る」「家族や周りに迷惑をかけられない」との意見があり、避難は大切だという考えが変わり、参加者全員が避難希望となりました。そして、近年の災害は過去の常識を超える甚大な被害が出る場合があることや、ハザードマップ上危険区域が多いこと、避難場所への移動距離が長く、暴風雨の中の避難は危険なこと、高齢者が多いので早めに避難すること、移動手段がない家庭の名簿を作成し町へ避難支援要請を行うこと、避難する場合の

持ち物の確認など具体的な話し合いに発展しました。これにより、台風到来時には41世帯中32世帯が無事に避難しました。

通常は週1回の集いを定例とし活動は6年目となりました。まずは楽しいことが重要で、ペタンクは夢中であつという間に3時間も行うくらい好評です。運動が習慣となった方は良く歩くようになり、道すがら気軽に声を掛け合い高齢者同士の見守りができています。また、年をとったらいずれは介護のお世話になると漠然と考えていた方々が、介護施設の見学に参加したことで、できるだけ介護を受けずに住み慣れた地域で暮らしたいと実感し、どうしたらいいか真剣に取り組むようになりました。日頃の健康寿命を延ばす心がけに力が入ります。自立した生活を継続できれば、自分自身も医療費や介護費の負担がなく、また町にも貢献していると話し合っています。

緊急事態宣言中はみんなで話し合い、感染予防対策をとり外での活動を行いました。地域にある問題として不耕作地や荒廃地の増加を何とかできないかという声もあり、2021年5月「上郷花の会」が立ち上がりました。この先、故郷が花咲く里となることを思い描き、荒廃地の草木を伐採し苗木を植えることに取り組んでいます。この活動により、草むしりや掃除をする人、庭先に花を植える人が増えてきたと感じています。

地域の定期的な運動や活動に参加することで、元気な高齢者が増え、一人ひとりが地域を盛り上げる住民になると感じています。集まるとよいことがある、話すことだけでなく、すすんで声をかけることで自分も役立っている、喜びを互いに感じることで幸福感が上がると思っています。

民生委員や派出所の警官の方々も健交サロンに参加し見守りも効果的にできています。今年度、私は集落支援員の委嘱を受け、行政区での活動を倉尾地区全域に少しでも広めるため、区長さんや老人クラブの役員さん、地域の皆さんと話し合いながらすすめています。誰しもこころの中にある「幸せに過ごしたい」という思いを広く地域の皆さんと分かちあい、皆で一步踏み出す地域づくりを進めていきたいと思っています。