



4 麻雀で手先の運動と脳トレを 勝負は真剣、終われば仲良し

-父石新生クラブ 麻雀同好会-

「あー、こりゃいかんわ」「なんでこれを捨てたんじやろ」「よし、来い！」元気な声が飛ぶのは、父石にあるつばき館で行われるレクリエーションでの麻雀です。代表の澤田さんは、「テレビで、麻雀が手先の運動や脳トレにいいとやっていたので、声を掛けたら、皆さん集まってくださった。私も昔から麻雀が好きなので、週1回4時間ですが、あつという間で時間を忘れて楽しんでます。」麻雀卓もメンバの手作りで、毎回2〜3卓は必ずセットアップされています。慣れた動きで準備をして、組み分けが終わると、早速ジャラジャラジャラ。「誰かの家に集まってやると、気を使ったり、音も気になる。こーやって集まれる場所があることは本当に助かります。しつかり規約も作って、麻雀中は喫煙もしない。飲酒もしない。紳士のスポーツとして掛けごとナシでやっていますから、立ち上げから4年続けることができている。初心者だった人も、4年経つとそこそこ強くなっていますよ。」と嬉しそうに話してくださいました。

この麻雀同好会は、父石町に住んでいる人で、新生クラブに加入している人が参加できます。



3 近所って、すごく大事 知り合いが近くにいる安心感

-中須西之町ふれあい・いきいきサロン-

平成11年に開設した中須西之町ふれあい・いきいきサロンは、月に1度開催し、工夫を凝らした催し物、雑談や食事など、みんなで楽しい時間を過ごしています。そこに通っている尾本さんは、市外から西之町に引っ越して来て、「地域の人の顔を覚えてほしい」と思うにはある理由がありました。尾本さんは90歳を越えた父親と自宅で2人暮らしです。サロンには西之町に来たときから通って、カラオケなどを楽しんでいましたが、父親に認知症の症状があらわれ、「自分が地域の人を分らない状態では、徘徊など何かあった時に連絡も入らないのはいけない。」と思ったそうです。そうこうしているうちに、父親だけで通っていたのが、徐々に1人では危なくなり、「だったら一緒に参加しよう。」と2人で参加するようになっていきました。

「参加するうちに、私も楽しくなっていて、サロンの日が待ち遠しくなりました。また、サロンの中で、介護や制度の話を知識として知れケアマネージャーさんとも知り合えたことが、とてもよかったです。」今は体調を崩されて、サロンには通えてないですが、また一緒に通える日を楽しみにしておられました。

地域の味方！ 生活支援コーディネーター

相談の一例

通いの場を立ち上げたいけど、どんな活動があるの？

活動がマンネリ気味…
何かいい方法はない？

他地区はどんなことをしているか知りたい！

府中市から平成28年度に府中市社会福祉協議会が生活支援コーディネーター業務を受託しました。現在は生活支援コーディネーター2人で、地域にある通いの場を紹介したり、地域に隠れている取り組みを掘り起こしながら地域づくりのお手伝いをしています。

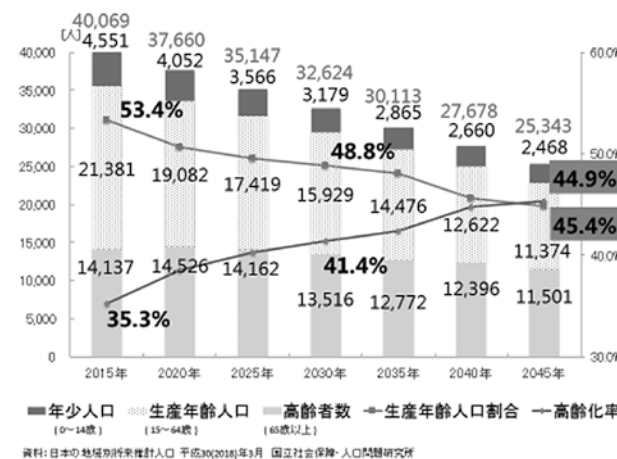
住み慣れた地域で楽しみを持ちながら暮らし続けることができるよう、地域の宝物である福祉活動や支え合いの取り組みの立ち上げや運営を応援していきます！

問い合わせ先 府中市社会福祉協議会
(☎47-1294)

生活支援コーディネーター
後藤幹宜さん



府中市の将来的な人口推計



4つの事例は、地域において人とのつながりをつくり、社会参加を続けています。皆さんもそのような活動をしていますか。

少子高齢化社会の中で私たちができること

2025年には、全人口の4人に1人は75歳以上の後期高齢者という世界でも類をみない超高齢社会を迎えようとしています。

人口構造が変わらなければずっと続いていくことであり、「2025年から問題」とも言えます。また、高齢者が増えていくことは、これから社会を支える若者や子どもたちの問題でもあるのです。子どもや孫といった次の世代へ負担を先送りしないために私たちができることは何でしょうか。

この問題には、特効薬がありません。私たちにできることは、健康で自立した日常生活を長く送ることではないでしょうか。健康長寿のための3つの柱として、掲げられているのが、栄養、身体活動、社会参加です。このうち、社会参加は自分だけでできるものではなく、人とのつながりが必要です。地域において、つながることや支えあうことは、健康維持や介護予防にとって重要なことです。