

# 地域支え合い 活動事例集

平成23年度 老人保健健康増進等事業  
「一人暮らし高齢者・高齢者世帯の生活課題とその支援方策に関する調査研究」

## 地域支え合い活動事例集

全国老人クラブ連合会

東京都千代田区霞が関3-3-2 新霞が関ビル  
<http://www4.ocn.ne.jp/~zenrou/>  
TEL. 03-3581-5658

# はじめに

少子高齢化が進み、高齢者世帯の半数以上がひとり暮らしや高齢者夫婦のみ世帯という状況の中、地域や自治体において高齢者の暮らしを支える取り組みが広がり、高齢者相互の支え合いにも大きな関心が寄せられています。

このような中、老人クラブは声かけ、訪問活動に加え、「暮らしの支え合い」「集いの場づくり」「情報を届ける」を柱に、同世代の高齢者を支える活動に各地で取り組んでいます。

本事例集はこれら三つの活動内容を中心に、高齢化する地域の中で、老人クラブとしての役割を考え、組織的、計画的に、継続して取り組まれている活動を紹介しました。

併せて、東日本大震災において大きな被害を受けた被災地で、高齢者の孤立防止に向けて取り組まれている活動を紹介しています。

また、本書には今年度ひとり暮らしなどを対象に行った「暮らし支え合い」についての調査結果の概要を掲載しています。結果をもとに、それぞれのクラブや老連で「支え合い」について話し合い、自分たちの問題として関心を高め活動につながっていくことを期待しています。

「地域支え合い」は、リーダーや活動員だけで取り組む活動ではなく、全員参加で取り組む活動です。心と心のふれあいを第一に、みんなで取り組んでいきましょう。

全国老人クラブ連合会

## 目次



はじめに .....	3
<b>事例紹介</b>	
● <b>暮らし支え合い</b>	
愛知県阿久比町 宮津山田達者会 .....	4
兵庫県上郡町 高田台連合シニアクラブ .....	6
● <b>サロン活動</b>	
山口県山口市 高芝地区老人クラブ連合会 .....	8
神戸市須磨区 東落合グリーンクラブ .....	10
● <b>友愛訪問</b>	
北海道 小樽市老人クラブ連合会 .....	12
大分県 日田市老人クラブ連合会 .....	14
● <b>被災地における友愛活動</b>	
岩手県宮古市 磯鶏河南クラブ .....	16
福島県飯舘村 関根松塚老人クラブ .....	18
<b>講評「老人クラブに期待する地域支え合い」 .....</b>	<b>20</b>
<b>調査報告 高齢者の「暮らし支え合い」(概要) .....</b>	<b>22</b>

# 話し相手から大工仕事まで、 困っている方へのお助けマン

愛知県阿久比町 宮津山田達者会

●4クラブ ●会員数 270人



みんなで電球の交換

元気な高齢者が困っている高齢者を助ける。  
「お助けマン」は、お手伝いのメニューを提示して  
助け合いを行っています。  
昨年から取り組んでいるサロン活動は、未加入の  
高齢者に、老人クラブの仲間づくりと、支え合い  
を理解してもらう良い機会となっています。

## 小さな困りごとに応えよう

宮津山田達者会は、クラブ活動の中でも特に友愛活動に力を入れています。現在は、主な活動として「友愛お話し会」「友愛訪問」「友愛奉仕活動」「サロン活動」に取り組んでいます。その中のひとつ、「友愛奉仕活動」として取り組んでいるのが、日常生活の小さな困りごとに対応する活動です。お手伝い可能なメニューを提案し、「お助けマン」として高齢者の暮らしを支えています。メニューは現在13項目。支え手となる協力会員は34人（男性27人、女性7人）です。利用は基本的に老人クラブ会員のみとしています。

### <活動メニュー>

- 1 包丁などの刃物とき
- 2 電球・蛍光灯取り替え
- 3 延長コードの配線
- 4 棚の取り付け、取り外しなど簡単な大工仕事
- 5 室内の重い物（家具等）の移動
- 6 不用品の廃棄
- 7 水道の水漏れ修理
- 8 自転車のパンク修理
- 9 パソコンを使用したの代筆
- 10 行政手続などの問い合わせ代行
- 11 日用品の買い物代行（食料品は除く）
- 12 いっしょに散歩しましょう
- 13 いっしょにお話ししましょう

## 遠慮をなくして利用拡大

現在依頼が多いのは、片付け、水道の水漏れ、電球交換、自転車のパンク修理などです。中でも粗大ゴミの片付けは、毎月のように問い合わせや依頼が入ります。この他、「包丁研ぎ」は依頼件数が多いことから、2か月に1度、公民館で定期的に受け付けています。利用者は10名程度、毎回3～4本持参する常連客もいます。

一方で、困っているのに、遠慮して「お助けマン」を利用しない人も多く、もっと気軽にお手伝いを頼めるようにするにはどうしたら良いか、今後の課題となっています。



黙々と包丁を研ぐ協力会員

## サロン活動で未加入者にPR

宮津山田達者会では、昨年からのサロン活動「つどい」に取り組んでいます。開催は月1回、地域の60歳以上の方なら誰でも参加できます。ここでも「困っていることがあったら相談にのりますよ」とお助けマンの制度の利用を呼びかけています。70名近い参加者の内、約3分の1は老人クラブに未加入の人たちです。クラブでは、サロン活動を通じて、未加入の人たちに仲間づくりの楽しさや支え合いの大切さ、老人クラブ活動について知ってもらいたいと考えています。

## お互い様の気持ちで助け合う

会長の高橋孝さんは、「75歳以上の高齢者の増加によって老老介護が普通になりつつある社会において、元気な者がお助けマンとして助け合う友愛活動が絶対に必要だ」と言います。「高齢者を一人にしないために、『明日はわが身』『お互い様』の気持ちで頑張っていこう」と会員に呼びかけています。

住み慣れた町で暮らし続けるために何ができるか、第一歩は、受け手と支え手のみならず、すべての高齢者に支え合いの大切さを伝えていくことではないでしょうか。

# 助け合いの町をめざす 「ちょこボラ高田台」

兵庫県上郡町 高田台<sup>かみごおりまち</sup>連合シニアクラブ

●2クラブ ●会員数 120人



児童公園の除草作業

“ちょこっとボランティア”を縮めて“ちょこボラ”。高齢化する新興住宅地で、自治会と老人クラブが協力して助けたり、助けられたり気軽にできる関係を作ろうとはじめた助け合いの会です。活動を通じて、地域のつながりが育っています。

## 助け合いの会誕生

「ちょこボラ高田台」のある地域は、急坂や階段が多く、商業地にも遠く、交通の便も良くないので、高齢者が生活するには、負担が多い地域です。近年、地域は高齢化し、住民の中にはこの地を離れる人、あるいは転居を検討する人が増えてきました。

こうした中、平成18年に「互いに助けられたり、助けたりの気持ちで支え合い、高田台での生活を少しでも安心のあるものにしよう」と自治会と老人クラブがいっしょになって立ち上げたのが「ちょこボラ高田台」です。

## 登録制の運営方法

利用は高田台在住の高齢者、妊婦などで、同居者や親戚縁者等の手伝いを受けられない方を対象としています。会員制とし、手伝いを希望する人も、手伝いが可能な人も入会金として500円を納め、利用料は無料（材料等実費負担）です。

現在登録会員は40人、うちボランティアスタッフは12人（男性10人、女性2人）、60代後半の老人クラブ会員が中心です。大工、水道、電気、介護用品販売関係経験者など多様な人材が登録しています。

申し込みは、ボランティアスタッフが直接受け付け、内容について事前に下調べをします。その結果、会で引き受けるには、適当ではないと判断した場合は断っています。

平成23年の申し込み件数は約15件、他にもボランティアスタッフが直接声をかけられて対応している簡単なお手伝いも複数あります。依頼内容からは、ひとり暮らしや高齢者世帯が抱える課題がうかがえます。



グラウンドの整備—地域の要請にも応えます

### <主な活動>

- |          |  |
|----------|--|
| 1 屋外作業   | 庭木の刈り込み、清掃、雨どいの応急処理、鯉のエサやり                     |
| 2 屋内作業   | 蛍光灯の交換、簡単な電気器具の修理、家具などの移動、布団干しと取り込み、窓拭き、ゴミ出しなど |
| 3 粗大ゴミ撤去 | 処理、集積場への運搬                                     |
| 4 買い物    | 食料品、雑貨品などの買い物代行                                |
| 5 通院の補助  | 町内の医院への付き添い                                    |
| 6 事務手伝い  | 役場などに提出する書類作成の手伝い                              |
| 7 金融相談   | 銀行取引よろず相談                                      |
| 8 その他    | 緊急時の介添え、諸連絡のお手伝い                               |

### 「ちょこボラ」報告より Aさん（女性）

**依頼内容：**庭の入り口の柴垣に張りつめた桧皮が朽ち、そこに大きな蜂が飛んできて恐ろしいので見てほしい。

**作業内容：**朽ちた桧皮を抜き取り、手持ちのベニヤ板（4枚）を差し込み整える。合わせて、小鳥が運んできたピラカンサスの枝が大きくなり、玄関までのアプローチに張り出していたので剪定処理する。庭は雑草が生い茂り、猫やその他の巣になりかねない。ひとり暮らしの上、病弱気味なので要注意。

## 新たな協力者

活動開始から6年、スタッフも高齢になり、全家庭に回覧を回して新たなボランティアスタッフの募集を行い、5人の男性が参加を申し出ました。さらにスタッフの奥さんをはじめ「登録はできないが、仕事がないときは手伝うので、声をかけてください」と申し出る人も現れました。

「ちょこボラ」の会の取り組みが、気軽に助け合える隣近所とのつながりを育てています。

# 町内会で取り組む「いきいきサロン」

山口県山口市 高芝地区老人クラブ連合会

●2クラブ ●会員数 132人



自分で作ったクリスマスブーツ

気軽に行ける場所を作り、高齢者の閉じこもりを防止する。町内会でのサロンの立ち上げに、老人クラブをはじめとする関係者は、話し合いを重ね共通理解を育てていきました。

みんなに楽しんでもらうため、プログラムの構成にも気を配っています。

## 誰でも参加できるサロン

高芝地区では、「外出しても行く所がない」と家に閉じこもってしまう高齢者に、安心して出かけられる場所をつくろうと、老人クラブ、民生委員・児童委員、福祉員が協力員となってサロンを運営しています。

「サロンとは何か」、「どんなことをするのか」、関係者の話し合いは1年半に及び、平成19年「いつまでも高齢者が元気で暮らしていくために、誰でも参加できるサロン」を目指して、「いきいきサロン高芝」を立ち上げました。今では、平均35～40人が参加しています。

活動日：毎月第1土曜日、  
午後1時30分～午後3時30分

会場：地区公民館

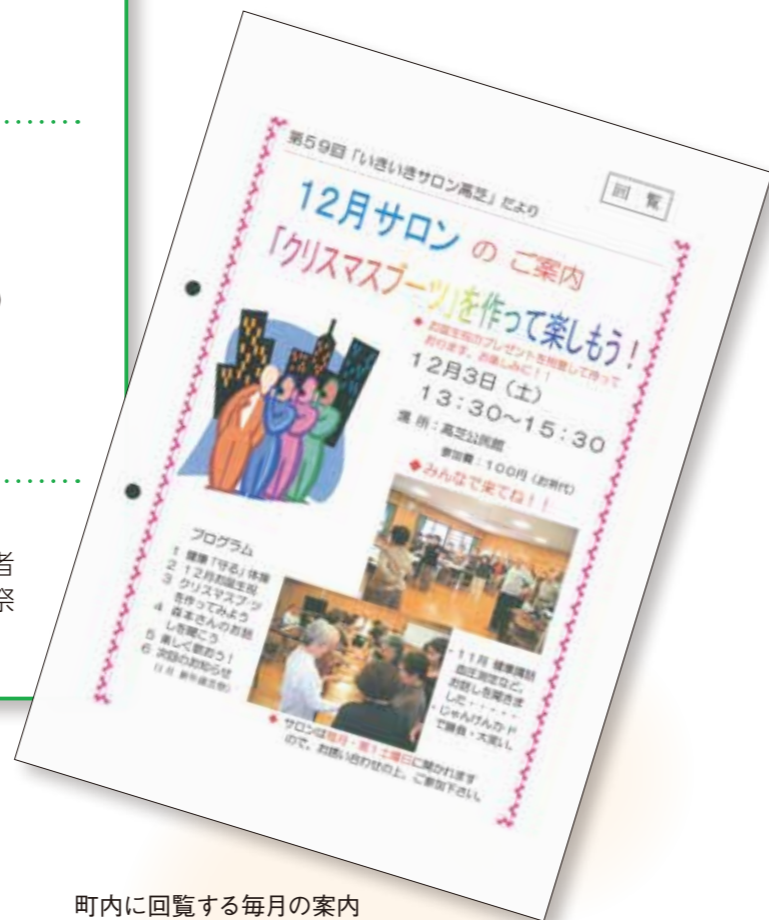
参加費：100円

### <プログラム>

- 1 体操
- 2 お誕生祝い
- 3 メインプログラム (季節行事等)
- 4 ゲーム (グループ競技)
- 5 歌
- 6 次回の連絡

### ◆ サロン記念祭

年に1回 (6月)、協力員や参加者が趣味や特技を披露する演芸祭を開催。



町内に回覧する毎月の案内

## 大切にしているのは、一人ひとりの満足感

高齢の人、足腰の弱い人、元気な人、ひとり暮らしの人、家族と同居している人、サロンにはさまざまな人がやってきます。協力員は、参加した人が楽しいひとときを過ごし「次回もまた来よう」と思ってもらえるよう、プログラム作りに努力しています。

柱となっているのは、「メインプログラム」と「ゲーム」です。「メインプログラム」のポイントは、みんなが参加できること。「ゲーム」は、元気の良い人や若い高齢者が思い切り力を発揮できることを重点に考えています。メインプログラムで何度も取り組まれているものに「工作」があります。お雛様や鯉のぼり、七夕飾り、クリスマスの小物など、季節にあった物を作っています。自分の作品ができあがるという達成感から、手先が器用でないという人にも好評です。この他、体を動かすこと、笑うこと、声をだすこと (歌うこと) を加えて、1日のプログラムを構成しています。



時間を忘れて工作に熱中

## 歩いて行ける心安さ

サロンでは、多くの高齢者に来てもらおうと、今日の報告と次回案内を掲載した『「いきいきサロン高芝」だより』を作成し、毎月1回、町内会の回覧で周知しています。サロンがどんなことをしているのか、周知することで、参加する人も安心し、また、サロンに係わりのない住民にも活動内容を知る良い機会となっています。

仲間と語り合い、楽しいひとときを過ごせる場所が、歩いて行ける近くにある。このことが、高齢者の孤独や閉じこもりを防ぐことにつながっています。

# 語り合いの場「ふれあい喫茶」

神戸市須磨区 東落合グリーンクラブ

●会員数 50人



ある日の「ふれあい喫茶」

「ふれあい喫茶」に行けば、誰かいて、おしゃべりができる。活動を始めた14年前は、阪神・淡路大震災で被災を受けた高齢者の語り合いの場として孤立の解消に役立ちました。

現在は、閉じこもり防止や仲間づくりの場としてにぎわっています。

## 開店から14年

14年前から東落合グリーンクラブでは、月1~2回程度、団地内にある集会所で「ふれあい喫茶」を開いています。開店時間は9時から正午までの3時間で、来店者は約30名ほどです。夫婦で、一人で、またこの店で顔見知りになった同士など来店者もさまざまです。「ふれあい喫茶」での交流の楽しさは、離れて暮らす家族にも伝わり、時には立ち寄って感謝の言葉が伝えられることから、活動が地域に根ざしていることが感じられます。

メニュー（一例） 全品100円

コーヒー、ミルク、ミルクコーヒー、紅茶、昆布茶、トースト、ぜんざい、おはぎ 他

## 震災の悲しみを分かち合う

「ふれあい喫茶」は平成10年にオープンしました。阪神・淡路大震災から4年後、会員が住む団地に仮設住宅から多くの人が入居するようになり、クラブとして何をすべきか話し合った結果、誰でも気軽に集まることのできる集いの場づくりに取り組むことになったのです。

こうして開店した「ふれあい喫茶」には、初回からひとり暮らしの高齢者や震災で家族を失った人など60人余りが集まりました。誰もが語り合える場を求めていたように、いろいろな会話が飛び交い、会場は和気あいあいの雰囲気だったと言います。

店のメニューや運営は、喫茶店の経験者だったリーダーが中心となりました。また、配膳は会員だけでなく自治会やお客さんも手伝ってくれました。

## 喫茶から新たな老人クラブ誕生

活動を始めてしばらくたった頃、老人クラブのなかった隣の地域から依頼を受け、新たにもうひとつ「ふれあい喫茶」を始めました。周囲にチラシを配り広報をしましたが、初回の来店者は15人でした。その後、開店日を近所の商店街の定休日に合わせたところ、30名前後が訪れてくれるようになりました。「ふれあい喫茶」が、地域の高齢者の外出先のひとつとして新たに加えられたことがうかがえます。

さらに、顔なじみになった方々に近所の高齢者への声かけをお願いしたところ、多くの人が集まるようになり、新たな老人クラブ立ち上げにもつながりました。その後、会場として使用していた老人憩の家は「地域福祉センター」となり、新たに発足したクラブにより、月1回の友愛サロンと食事会が行われるようになっています。



思い思いに楽しむひととき

## 仲間づくりから支え合いへ

「ふれあい喫茶」を訪れる高齢者の中には、老人クラブ未加入の人も少なくありません。こうした方々と気軽にしゃべりができるのもこの活動の良いところです。リーダーは機会あるごとに「老人クラブは楽しいよ、入ってこないか」と声をかけています。

「ふれあい喫茶」が高齢者の閉じこもりを防ぎ、仲間づくりにつながり、支え合いの活動に広がっています。

# 声かけ、見守りで、 孤立を防ごう

北海道 小樽市老人クラブ連合会

●66クラブ ●会員数 3,767人



楽しい語らいのひとつ

市老連が友愛訪問活動に取り組んで22年、この間自分たちで活動のとりまとめや研修を行い、その時々課題をみんなで解決してきました。「高齢者同士で支え合う」、同じ目的で活動に取り組む仲間がいることは、継続していく大きな力になっています。

## 市老連に広がった友愛活動

小樽市老連は、平成2年から友愛訪問活動に取り組み、今年で22年目を迎えます。活動の目的は、相互に助け合い、励まし合い、共に生きがいを高めることです。今では市老連の6割に当たる41クラブが参加する活動となっています。友愛訪問奉仕員（以下「奉仕員」）も110名から217名に増え、現在66歳から100歳までの高齢者約170名を対象に行われています。

## 対象者ごとの活動記録

活動の中心となっているのは単位クラブです。ひとり暮らしや高齢者世帯など、病気がちであったり、閉じこもりがちな地域の高齢者を対象に、奉仕員が1か月に1~2回を目安に声かけを行っています。

奉仕員は、対象者ごとに「友愛訪問活動報告書」を作成し、活動を記録しています。会員の中には、報告書の記録が苦手で奉仕員を引き受けられない人もことから、活動（安否確認、話し相手、身の回りの世話、路上面談）と健康状態（良、普、不）について、印をつけるだけの簡単な記録方法になっています。

提出された報告書のとりまとめは、市老連役員で構成している福祉部が担当しています。結果は、研修会や会議の場で報告され、活動に対する関心を高めています。こうしたきめ細かな取り組みが、活動が根付き広がる要因となったと思われます。



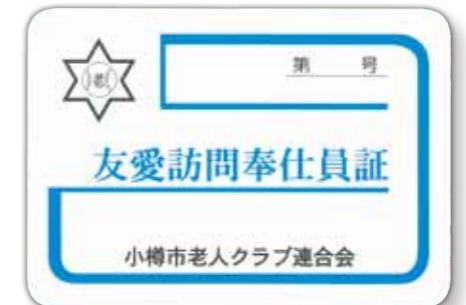
ひとり暮らしの方へ  
「お元気ですか？」

## 「奉仕員証」で安心感を与える

市老連では奉仕員に対して会長名の「友愛訪問奉仕員証」を発行しています。近頃は同じ地域に住んでいても、顔見知りばかりとは限らず、奉仕員の訪問をいぶかしがる人もいるため身分証を作成しました。「友愛訪問奉仕員証」は、訪問先の方に安心感を与え活動がスムーズにいく

上でも役立っています。

また、クラブによっては、会報や情報を届けることで、訪問を受け入れてもらいやすい雰囲気づくりにつなげているところもあります。新鮮な情報が、閉じこもりがちな人の暮らしに世間の風を届ける役割になっています。



## 組織的な取り組みが高齢者を支える

地域に高齢者が増えるなか、市老連は奉仕員の高齢化やクラブの解散などたくさんの課題を抱えています。そこで、もっと多くのクラブや会員に活動に参加してもらうために、誰でも参加できる日常的な見守りに力を入れ、今年度から訪問に加えて、道で出会った時の「声かけ」も友愛活動として位置づけることにしました。

「高齢になった自分たちでも、声かけや見守りを継続していくことで、同世代の仲間の孤立や孤独死を防ぐことができる」。市老連は、友愛訪問活動をこれからも継続して取り組んでいこうと考えています。こうした組織的な取り組みが、身近なところで高齢者の暮らしの支えとなっていることが感じられます。

### 新たに市老連の友愛活動に参加しました

私たちのクラブは、平成23年度から市老連の友愛訪問活動に参加しました。新興住宅地でひとり暮らしの高齢者はいませんが、閉じこもりがちな人、家族と同居していても会話の少ない人など、周囲の人とのコミュニケーション不足が気になる高齢者が増え、3年前から独自で友愛訪問活動に取り組んでいました。

しかし、活動を継続していくには、もっと組織的に取り組んでいかなくてはいけないと考え、市老連の活動に参加することにしました。研修会で新しい情報を得たり、活動の悩みを共有したりする中で、奉仕員にも支え合いの自覚が生まれてきたと感じています。

パークシティ幸友会会長 渡辺信子

# 老人クラブみんな で 支え合おう

大分県 <sup>ひたし</sup>日田市老人クラブ連合会

●126クラブ ●会員数 5,796人



友愛訪問関係者代表者会議

老人クラブが地域支え合いの一翼を担おうと、市老連は、研修会や会報を活用し、会員の意識啓発、地域関係者への理解を広げる活動に取り組んでいます。

## 同じ目線で語り合う

日田市老連では、現在7割のクラブが友愛活動に取り組んでいます。対象は、65歳以上のひとり暮らしや高齢者夫婦世帯、健康上の問題で外出機会の少ない人、集落から家が離れたところであって人と会う機会が少ない人などです。話し相手を基本に、友達として同じ目線にたち、安否確認（声かけ）や相談相手、情報の提供などを行うようにしています。

## 活動の大切さを伝える

毎年、全クラブを対象に行う「友愛訪問関係者代表者会議」では、実践報告や関係者の講演、情報交換等を行い、活動内容の向上と未実施クラブへの啓発につなげています。また、年に2回発行している市老連の会報には、活動員の声を掲載し、活動の大切さを知ってもらうように心がけています。

この他、市老連では、活動員が訪問した際、緊急の場面に立ち会うことを想定し、対応方法を繰り返し学習しています。この経験により、訪問時に倒れていた人の救急搬送をこれまでに2度行い、一命をとりとめることができました。

これからは、地域包括支援センターとの関わりが大切と考え、担当者を招いてセンターの取り組みについて話を聞いたり、その後も情報交換を行い、お互いの活動について理解を深めるよう努力しています。



地域包括支援センター職員による説明

## 5,800人の目で見守る

超高齢社会を迎えましたが、8割は元気老人です。市老連は「今こそ、老人クラブが自ら地域支え合いに取り組む姿勢をみせることが大切」と考えています。老人クラブには会員5,800人の眼があります。これを地域の見守りにつなげるだけでも大きな力となります。この眼ををさらに増やし、老人クラブが自信を持って、地域支え合いの一翼を担えるように取り組んでいます。

友愛活動は、自らも励まされ、喜びにも通じる活動であることを、活動に取り組む仲間の言葉からうかがい知ることができます。

### 元気をもらおう友愛訪問

活動を初めた頃は手探り状態でした。訪問先の方は性格もいろいろで、どこまで手を差し伸べて良いものかと迷った時期もありましたが、まずは「お元気ですか」「今日は体調はいかがですか」等、当たり障りのない言葉かけの日々でした。そのうち、「お茶を飲んでいかなかね」「今日はちょっと話を聞いてもらいたいけど」「あんたの顔を見らんと（見ないと）寂しいよ」「昨日は来なかったけどどうかしたのかい」等の言葉が返ってきて、こちらの方が元気をいただくようになり、ありがたく思っています。



朝日ヶ丘老人クラブ 長谷部貴美子

### <友愛訪問活動実施状況>

	実施 クラブ数	対象者数	訪問員数	訪問回数 /月	延べ訪問回数 /月
平成 22年度	83クラブ	711人	426人 男性 118人 女性 308人	2,709回	3,773回



# 人をつなぐ 仮設住宅の友愛訪問

岩手県宮古市 そけいかなん 磯鶏河南クラブ

●会員数 38人



被災した役員と共に「元気袋」をセット

仮設住宅で新しい人間関係を作っていくことは、容易なことではありません。高齢者の閉じこもりや孤立を防ぐ友愛訪問活動が、近隣の人とのつながりにも広がっています。

## 友愛訪問始まる

東日本大震災で、大きな被害のあった岩手県老連では、県をあげて仮設住宅に暮らす高齢者の閉じこもりや孤立防止に向けた友愛訪問活動に取り組んでいます。そのひとつ、宮古市の磯鶏河南クラブの活動を紹介します。

## 喜ばれた老人クラブの訪問

磯鶏河南クラブは、12月から月2回を目安に、友愛訪問活動に取り組んでいます。仮設住宅に入居している会員や、知り合いなどから情報を集め、訪問先となる33人の対象者を決めました。活動は、女性リーダー6人が2人1組となっておこなっています。

初めての訪問は12月24日に行われました。訪問先には活動の趣旨を伝えるチラシと全国から寄せられた「元気袋」、市老連の会報を持参しました。仮設住宅で販売目的の訪問があったことから、訪ねた人の中には、声をかけても出てこない人もいましたが、リーダーが「老人クラブ」と名乗ると、安心した様子でドアを開けてくれました。顔なじみの人、初対面の人、老人クラブの友愛訪問は、みんなに安心と喜びを与えています。



笑顔を届ける緑のタスキ

## 81歳の同級生

仮設住宅は、方々の地域から入居しているため、入居者が互いによく知らない状況が珍しくありません。訪問先のひとつ、81歳の男性はひとり暮らしで、近所の人には気難しい人と思われていました。今回、訪問した女性部長が小学校の同級生だったことから話がはずみ、周囲にも人柄が伝わるようになりました。活動に取り組んで3か月、今では、隣近所の人にも気づかってくれるようになり、「買い物に行ったみたいよ」などと様子を教えてくれるようになりました。

## 新たな支え合いの架け橋に

活動を通じて、被災した高齢者の方々は、同年代の仲間との会話を望んでいることを強く感じています。暖かくなったら、仮設住宅の集会場にみんなで集まる機会をつくりたいと考えています。

友愛訪問をきっかけに、隣近所の絆が深まり、新たな支え合いが生まれています。仮設住宅という新しい環境の中で、友愛訪問が人と人をつなぐ架け橋になったように感じます。

### 仲間の思いを込めた「元気袋」

このたびの震災では、全国から約11万個の「元気袋」が被災地に届けられました。

「元気袋」は、阪神・淡路大震災において、兵庫県加古川市老連女性部が、被災した仲間を励まそうと、手作りの袋にメッセージと日常生活用品を入れて届けたのが始まりです。



全国から届いた元気袋

# クラブの絆で仲間を支える

いいいてもら  
福島県飯館村 関根松塚老人クラブ

●会員数 46人



会員の絆を表した村老連の会旗

心と心のふれあいは、友愛活動の基本です。離れていてもお互いを思いやる心のふれあいを絶やさず。クラブが開催する集まりには、語り合う仲間を求めて毎回たくさんの方が参加します。こうした活動が若い世代にも共感され、新たな仲間が増えています。

## クラブの集まりと仮設住宅の集まり

飯館村は、東日本大震災にともなう福島第1原発の事故により、計画的避難区域に設定され、健康の悪化が危惧される老人ホームの入居者など、ごく一部の例外的措置を除き、全村民が避難生活を送っています。

村老連では、住み慣れた村を離れ、厳しい生活を続けている会員の孤立を防ぐために、集まりの機会を持つことを呼びかけています。ひとつは、旧来のクラブごとの集まり、もうひとつは仮設住宅ごとに集まりをもつことです。

## 借り上げ住宅に住む仲間の孤立を防ぐ

関根松塚老人クラブは、会員の多くが県内各地に民間のアパートを借り上げて住んでいます。同じ村の人が近くに住み、被災者向けの行事や情報提供もある仮設住宅に比べ、借り上げ住宅に住む会員は、周囲に顔見知りも少なく、情報も届きにくい状態にあります。

そこで、比較的近くにいる役員が担当となって、借り上げ住宅に住む会員の見守りに取り組んでいます。役割は二つあります。一つはクラブからの日常の連絡（電話訪問）、もう一つは、訪問して話し相手（友愛訪問）になることです。現在、役員8人が5人程度の会員を対象に活動しています。こうした取り組みは、会員にとっても喜ばれています。

居住形態	会員数	市町村数
仮設住宅	13人	6市町村
借り上げ住宅	26人	
その他（県宿舍、病院他）	7人	

## 寂しさを解消する語り合いの場

会員は、仲間と会えるクラブの集まりを楽しみにしています。1回目は全村避難から3か月後、生活が少し落ち着いた8月に1泊2日の日程で、村が借りている福島市内の温泉保養所で開催されました。集まった会員は、久しぶりに会った仲間と、これまでの不安や寂しさを夜遅くまで語り合っていました。2回目は10月に2泊3日で開催されました。いずれも会員の7割が参加、中には100km離れた所から家族に送ってもらった人もいます。参加できなかった人には、全国の老人クラブから届いた「元気袋」と県老連の会報「元輝新報」が送られ、みんなから「この次は必ずいくから」と返事が返ってきています。次回は、震災前から行っていた恒例の3泊4日の温泉旅行を実施する予定です。



旧来の仲間が集った交流会



仮設住宅での交流会（松川町第2仮設住宅）

## 新たな仲間の加入

こうした取り組みを通じて、クラブには新たに5人の加入がありました。60代前半の方で、「親がみなさんのお世話になったので、仲間に入れてもらい、支えるお手伝いをさせてほしい」と言われ、会員は大変嬉しく思っています。

会長の菅野益夫さんは、「村に帰る日はいつになるかわかりませんが、全国から支えてもらった絆を忘れず、『元気に村に戻ろう』を合言葉にみんなで支え合っていこうと思っています」と語っています。

どんな状況にあっても、気づかい、支え合う老人クラブの姿が、若い世代の参加につながっています。

# 老人クラブに期待する 地域支え合い

竹村安子 (大阪市立大学 非常勤講師)

## 元気高齢者の活躍の場「暮らし支え合い」

今、高齢者世帯や一人で暮らしている高齢の方々が多くおられます。その中には介護はまだ必要ないけど、粗大ごみ出し、電球交換等…。昔はご近所さんに頼んでいたというような、ちょっと手伝ってもらえば解決するというような頼みごとがたくさんあります。そのような時に、「お助けマン」(愛知県・宮津山田達者会)や「ちょこボラ高田台」(兵庫県・高田台連合シニアクラブ)のような活動があれば、どんなに助かり心強いでしょう。

また、こうした活動は、元気な会員だけでなく、団塊世代の若手高齢者の特技や知識、力などを生かすことにもつながります。活動者自身にも「役に立っている」という喜びが生まれ、生き活きてこれ、老人クラブへの認識や存在が地域の中で広がっていくと思われま

## 「お互い様」の気持ちを育てる「サロン活動」

全国では、いろいろな主体(社会福祉協議会、ボランティア、NPO、個人宅の開放等…)によりサロンが開催されています。町内会で取り組んだサロン(山口県・高芝地区老連)、老人クラブの「ふれあい喫茶」(神戸市・東落合グリーンクラブ)もそのひとつです。

サロンは地域の居場所・たまり場として、閉じこもり防止・地域社会参加のワンステップ、交流活動・相談・ケアの拠点、地域福祉や安心の拠点としての機能等があります。効果としては、つながり・仲間・心の健康・身体づくりや情報を受け取る等があります。人と人が出会い、声をかけあい、おしゃべりをする、そして「お互い様」という気持ちを育てる場として非常に大切です。運営方法では、歩いていける場所、できる人ができることを楽しみながらやる、やりたいことをする、出入りが自由であることが大事です。

## 「声かけ・見守り」は、絆を育てる第一歩

友愛活動は人と人との「絆」を育てていく「元」です。でも、訪問となると活動者にも訪問を受ける側にも緊張や戸惑いなどがあり、なかなか難しいことが多いのではないのでしょうか。ここに紹介された小樽市老連(北海道)の暮らしの中での声かけ、日田市老連(大分県)の会員による見守り活動は、お互い気軽な気持ちで受け留めることができ、大切な活動です。こうした活動を「月に1・2回行う」などと決めて、組織的・継続的に取り組むことで、実践者に活動に対する理解と「やる気」が育ち、見守られている人にも安心感と親しみが生まれてきて、人と人との「絆」が育っていく一歩となります。誰でもできる活動ですが奥深い活動です。

## 被災地に求められる温かな交流

現在、多くの被災された方々は、住み慣れた場所を離れ、知らない人が隣人という、まったく馴染みのない環境に置かれている方が多くおられます。高齢の方にとっては、それはどれだけつらいことでしょう。その中で、心を癒し、生きる力を育てていくために必要なことは、人との温かな交流や「絆」、そして自分が必要な人間だと感じられることです。

被災された方々お一人おひとりに向き合っていく磯鶏河南クラブ(岩手県宮古市)の友愛訪問、「絆」を育む関根松塚老人クラブ(福島県飯館村)の「集いの場づくり」、このような取り組みが、「仲間」である老人クラブに本当に期待されている活動です。

## 「暮らし支え合い」を老人クラブから始めよう

「高齢者の『暮らし支え合い』について」の調査結果は、如実に今の高齢者の生活や課題を浮き彫りにしていると言えます。今まで取り組んでこられた「友愛訪問」「サロン活動」だけでなく「手伝い」という活動が大きく求められています。ひとり暮らしや高齢者だけで暮らすという高齢者が圧倒的に増えてきているのです。

地域を基盤とした高齢者の組織である老人クラブが、先鞭をきって取り組む意義ある活動が「暮らし支えあい」活動です。こうした活動を展開する中で、広く住民の方々に、クラブの存在の有用性が理解・認識されていくのです。そして、それが新しい仲間を増やすことにもつながっていくと思われま



# 高齢者の「暮らし支え合い」 調査報告(概要)

～広げよう! 暮らし支え合い

調査実施：平成23年7～8月  
回答数：2,902人  
男女割合：男性41%、女性59%  
平均年齢：78.8歳

高齢になると、暮らしの中で不自由を感じ、誰かに手伝ってもらいたいと思うことが増えてきます。高齢社会が進む中、こうした高齢者の困りごとを、住民が協力して解決していこうという取り組みが、地域や自治体で広がっています。老人クラブにおいても、これからの友愛活動として、同世代の「暮らしの支え合い」を呼びかけているところです。

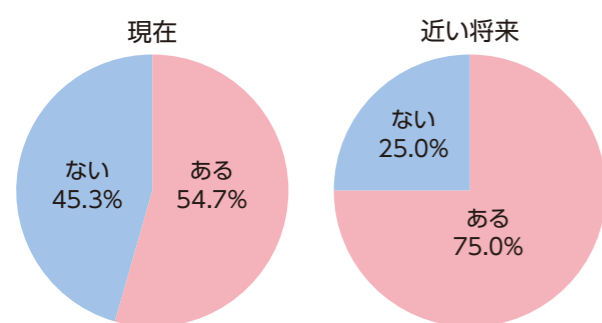
そこで、16回目となる今回の生活モニター活動では、高齢者がどのようなことに困っているのか、また、どのような手伝いができるのか、ひとり暮らしや高齢者世帯を対象に、現在と近い将来(10年後)について調査しました。

## 高齢になるにつれ増える「手伝い」の希望

誰かに「手伝ってもらいたいこと」の有無では、**図1**のとおり、何らかの「手伝い」を希望している人が「現在」は54.7%、「近い将来」では75.0%になることがわかりました。

内容は**図2**のとおり、現在は、「庭木の手入れ」「電球や蛍光灯などの交換」「草取り」ですが、近い将来は、「声かけ(安否確認)」が最も多く、次いで「庭木の手入れ」「話し相手」となっています。時々の手伝いで済む内容のものが多く現在に比べ、さらに高齢になる近い将来は、「声かけ・話し相手」といったより日常的な関わりが多く求められていることがわかります。

図1 「手伝ってもらいたいこと」の有無



## 現在は多い「手伝える人」、課題は10年後

一方、自分が「手伝えること」の有無については、**図3**のとおり、「現在」は、82.4%の人が「誰かの「手伝い」ができる」と考えていることがわかりま

図2 「手伝ってもらいたいこと」の内容

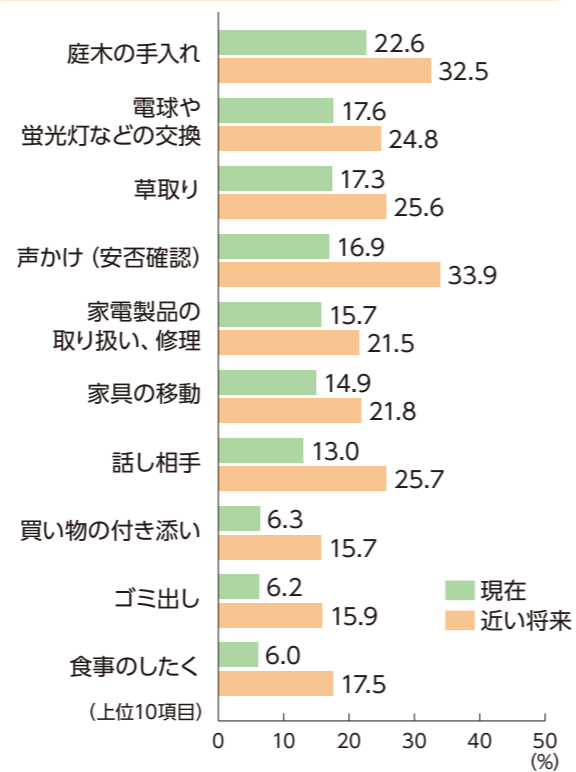
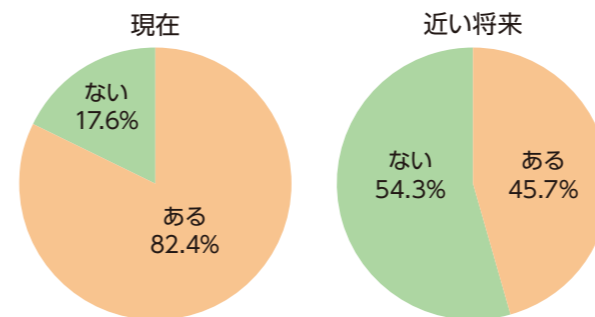


図3 「手伝えること」の有無



す。これは、前述の「現在手伝いを希望している」54.7%を大きく上回っています。内容は、**図4**のとおり、「声かけ(安否確認)」と「話し相手」が60%を超え、次いで、「ゴミ出し」「買い物の付き添い」「草取り」などで、支え手として活躍できる人が多くいることがわかりました。

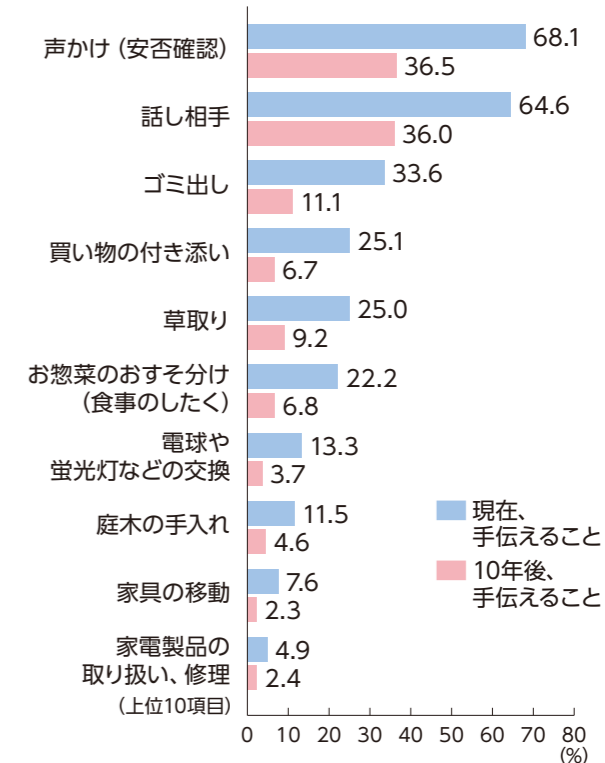
しかし、「10年後手伝えると思うこと」の質問に対しては、「何らかの手伝いができる」と回答した人は、45.7%と大きく減少してしまいます。内容は、「声かけ(安否確認)」「話し相手」に次いで、「ゴミだし」「草取り」と、ほとんど同じ項目ですが、回答割合は、「現在」よりも半減しています。

## 高齢になってもできる「声かけ、話し相手」

「手伝えること」の内容を「声かけ・話し相手のみ」と「声かけ・話し相手以外あり」「ない」の3区分に分けて、現在と10年後を比較してみると、**図5**のとおり、「声かけ・話し相手のみ」は、現在の25.7%から10年後23.9%とほぼ横ばいであるのに対して、「声かけ・話し相手以外あり」は、現在の56.6%から10年後21.7%と大幅な減少となっています。

このことは、「声かけ・話し相手」の取り組みが、高齢になっても参加できる活動であることを示していると同時に、「声かけ・話し相手以外」の体力を必要とする取り組みには、若手高齢者の参加が課題となることを示しています。

図4 「手伝えること」の内容



## 結果を活かして活動につなげよう

今回の調査結果では、多くの高齢者が何らかの手伝いを希望していると同時に、自らも誰かの手伝いができると考えている人が多いことがわかりました。みなさんのクラブや老連でも、「手伝ってもらいたいこと」や「手伝えること」について話し合いを行ったり、地域で行われている支え合いについて、関係者を招いて学習会を開催するなどして、「暮らし支え合い」に対する関心を高め、活動につなげていきましょう。

図5 「手伝えること」(3区分)

