

市老人クラブ連合会ゲートボール大会



老人憩の家でのミニ門松づくり



二里町での昔遊び(氷鉄砲)体験



黒川コミュニティセンターでのいきいき百歳体操

特集

住み慣れたまちで元気に暮らす

～集まる 語る が元気のもとに～

● 問合せ 長寿社会課高齢福祉・介護認定係 (☎☎2162)

わが国の65歳以上の高齢者数は3617万人で、総人口に占める割合は28・7割となり、過去最高の更新が続いています。また、百歳以上の高齢者数は、8万450人となり、50年連続で増加しています(厚生労働省9月15日発表)。

本市における65歳以上の高齢者数は1万7149人で、総人口に占める割合は31・7割となっており、約3人に1人が65歳以上の高齢者となっています。百歳以上の高齢者数は42人(前年比5人増)と、人生百年代が到来しつつあります(10月1日現在)。

長生きするのなら、健康で楽しく生きたいと思う人は多いのではないのでしょうか。住み慣れた地域でいつまでも健康で暮らすためには、元気に年齢を重ねることが大切です。

今回の特集では、市社会福祉協議会職員の山本菜都子さんと南亜優さんが、市内の元気な高齢者の皆さんに、元気に暮らす秘訣を取材し、地域や人とのつながりを深めている高齢者の活動などを紹介します。

仲間と楽しく過ごす ～いきいき生きがいづくり～

陶芸教室

～学びながら交流を楽しむ～

毎週木曜日、老人福祉センター『生きがいと創造の家』で陶芸教室を開催しています。60代～90代の18人が参加し、茶碗や湯呑み、花瓶など、自由に作品づくりを楽しんでいます。教室では、互いの作品の良いところを褒めたり、アドバイスをしたり、和気あいあいとした雰囲気です。



絵付け作業

参加者の声

「絵を描くときは緊張しますが、出来上がりを想像するとわくわくします」

大正琴

～さわやかな音色で奏でる懐かしのメロディー～

大正琴愛好会は、10人程度で月2回、老人福祉センターで練習しています。大正琴が好きな仲間が集まり、約10年活動が続いています。地域イベントや高齢者ふれあい・いきいきサロンなどに参加し、演奏会を行っています。仲間と一緒に、『青い山脈』や『高校三年生』などの懐かしい曲を奏でています。



↑大正琴を奏でる

市老人福祉センター ことぶき荘

老人福祉センターは、60歳以上の方が健康増進や教養の向上、レクリエーションのために利用できる施設です。囲碁やカラオケ、健康マージャン、大正琴など、いろいろなサークル活動に利用できます。

風呂

男性用と女性用の大浴場があり、毎日約30人が利用しています。

利用者の声

「風呂は家で1人で入るより、仲間と入るほうが楽しい」

『老人憩の家』も利用してください

カラオケや舞踊、健康マージャン、オカリナ教室などのサークル活動に利用できます。

- 波多津老人憩の家 ●大川老人憩の家
- 山代老人憩の家



風呂の利用者

案内

- 開館日時
月～土曜日 午前9時～午後4時30分
※日曜日、祝日および12月29日～1月3日は休館
- 大浴場 月～金曜日 午前11時～午後3時
- 利用(入館)料 1日当たり20円
※市外の方は1日当たり50円



老人福祉センター長 川内幸人さん(右)

「風呂やカラオケなど、友人と一緒に過ごしてください」

いきいき百歳体操

高齢になると体力や筋力が落ちて、いずれ介護が必要になることはしかたがないことと思いませんか。

市では介護予防のため『いきいき百歳体操』を、コミュニティセンターや自治公民館などで実施しています。百歳体操に参加することで知り合いが増え、人と人がつながるきっかけにもなっています。

黒川コミュニティセンターで開催された『いきいき百歳体操』取材しました。この日は、体操の前に『認知症ミニ講座』があり、久留米大学医学部看護学科の石橋優衣さんと工藤悠弓花さんが、手書きのイラストやクイズを交えながら講話をしました。参加者は楽しみながらも熱心に聞き入っていました(写真下)。



参加者の声を聞いてみました

「認知症講座がわかりやすかった」
「体操を続けてつまずかなくなった」
「気持ちが明るくなり、友人が増えた」

※施設の運営や事業の実施にあたっては、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止対策を行っています。

地域で支え合う ～住み慣れた地域で暮らす～

買い物支援モデル事業がスタート

松浦町岳坂区で、生活の中で困っている事を調査した結果、買い物する店が少ないことと公共交通が不便だという意見が多く聞かれました。

そこで、岳坂区とその近隣の地区を対象に、『買い物支援モデル事業』を7月にスタートし、月に2回実施しています。



↑市社会福祉協議会の車

市社会福祉協議会のワゴン車で利用者の自宅まで迎えに行き、松浦町内の店舗や市街地のスーパーなどを回ります。買い物のあとは、自宅まで送ります。

この日の『買い物支援』のスケジュール

- 9:30 利用者自宅にて乗車
- 10:00 地元スーパーで食品を購入
- 10:50 伊万里ショッピングセンターのスーパーや近くのドラッグストアへ
 - 日用品や食品を購入
 - 衣料品を購入
 - 洗剤やティッシュなどを購入
 - 電化製品を見て回る
 - 雑貨などを購入
- 12:00 利用者自宅にて下車

社会福祉協議会の井手さんに聞きました

Q 利用できる人は？

利用できる人は、次のとおりです。利用したい人は相談してください。

- 岳坂区およびその近隣の地区に居住している65歳以上の人
- 自分で車の運転ができないなど、買い物に出かけることに困っている人
- 自分で車の乗り降りや店内の移動ができ、レジで支払いが出来る人

Q 今後の展望は？

現在は、市社会福祉協議会の車を使用し、運転手や付き添いも社会福祉協議会の職員が行っていますが、将来的には、地域の皆さんが互いに助け合う『地域の中での支援体制づくり』を目標にしています。



市社会福祉協議会職員
井手亮太さん

利用者に聞きました

「自宅まで送迎してもらえるので、食品だけでなく、洗剤やトイレトーパーなどの重い物やかさばる物も購入できるので助かります」

「月2回、近所の人たちと一緒に買い物に出かけるのが楽しみです」



高齢者ふれあい・いきいきサロン

高齢者ふれあい・いきいきサロンとは、一人暮らしや外出をせずに家の中で過ごしがちな高齢者が、自宅から歩いて行ける場所に気軽に集まり、ボランティアや地域住民と一緒に活動をする『居場所』です。

現在、市内には56か所のサロンがあります。サロンでの活動は、参加者同士が自由に決めることができ、健康体操やレクリエーションなど、さまざまな活動が行われています。

サロンを始めてみたい人は、市社会福祉協議会に相談してください。開設のアドバイスをします。

～上ノ山サロン『喜楽会』取材しました～

会の名前は、気楽に集まって楽しんでもらおうという思いから付けられました。この日は、ネイル体験でおしゃれを楽しみました。輪投げでリフレッシュしたあとは、みんなで童謡を歌いました。



↑ネイルを塗って『おしゃれ』を楽しむ

多世代との交流を深める ～知識や経験を生かして子どもたちの体験をサポート～

二里町 絵手紙教室

平成 15 年に、二里町まちづくり推進事業の一環としてスタートし、毎月第 3 水曜日に開催しています。二里小学校の児童に、4 人のスタッフが指導し、季節の花や食べ物を描いています。

子どもたちに教えることよりも交流することが楽しい。子どもたちの笑顔が元気のもとになっています。



● 参加した児童に聞きました

1 年生から参加しています。先生たちは優しくアドバイスしてくれて、友達と一緒に参加できるので楽しい♪ (6年生)

はがきに筆を使って絵を描くことは、普段やらないことなので、とても新鮮で楽しい！ (4年生)

伝統行事『もぐら打ち』



絵本の読み聞かせ『お話サロン』



自分ができることを生かす ～ボランティアでつながる人と人～

ボランティア連絡協議会は昭和 59 年に発足し、現在 85 団体（福祉施設を含む）が加入しています。主な活動は、市民図書館の清掃や情報紙の発行、ボランティアまつりの開催などです。この中では、多くの元気な高齢者が活動し、支えられる側だけではなく、支える側としても貢献されています。ここでは、取材した団体の活動を紹介します。

■ 伊万里手話の会

昭和 51 年に国民体育大会が佐賀県で開催されるのにあわせて、各地区や学校などで『手話講習会』が開催されたのをきっかけに、サークル団体を発足し、『共に歩む』をモットーに、聴こえない人たちと一緒に活動をしています。

会員は 30 人で、毎週木曜日に定例会を開催。講演会やイベントなどでの手話通訳を務めるメンバーもいます。現在は、4 年後に県内で開催される国民スポーツ大会に向けて、学習会を定期的に開催しています。



■ お化粧品ボランティア スイートピー

平成 12 年頃に、化粧品会社の活動に参加して、自分たちも同じような活動をやりたいと思い、メイクのしかたを教わりながら知人に声をかけ、メンバーを増やしました。福祉施設を訪問し、高齢者にメイク体験をしてもらう『お化粧品セラピー』を行っています。年齢を重ねてもおしゃれを楽しんでほしい、メイクを体験して笑顔になってほしいと思って活動を続けています。



↑ 福祉施設での化粧品セラピー

■ 情報紙『やあ！お元気ですか』を発行

ボランティア連絡協議会では、平成 7 年から毎月情報紙『やあ！お元気ですか』を発行しています。定期的に集まって編集作業を行い、市民の皆さんにボランティアへの興味や関心を深めてもらえるように、ボランティア団体の活動やイベントなどの情報を掲載しています。

『やあ！お元気ですか』は、各地区で班回覧されていますので、ご覧ください。ボランティア活動や情報紙作りをやってみたい人は、気軽に市社会福祉協議会に連絡してください。



仲間づくりの輪を広げよう ～きっかけは『老人クラブ』～

市老人クラブ連合会は、地域を基盤とする高齢者の自主的な組織です。現在の会員は 3,339 人（4 月現在）で、各地区の老人クラブが 25 クラブあります。ここでは、老人クラブの活動について紹介します。

Q 老人クラブではどんな活動をしていますか？

高齢者の健康づくりや介護予防活動、地域支え合い活動、園児や児童・生徒との世代間交流活動などを行っています。スポーツ活動も盛んで、毎年、グラウンドゴルフやゲートボール、ゴルフなどの大会も開催しています。また、カラオケや演芸交流会など、趣味や特技を披露する発表会も開催しています。

Q 子どもたちとの世代間交流について、詳しく教えてください。

主に各町（地区）老人クラブで、地域性を生かした活動を行っています。主なものを紹介します。

- **波多津町**
波多津小学校の児童と米作り（田植えや稲刈り）
- **二里町**
昔遊び（竹馬や水鉄砲など）体験や門松づくり
- **大川町**
小学生と一緒にウォーキング
- **大川内町**
伝統行事を継承するため、毎年 1 月 14 日に大川内保育園児ともぐら打ちを行っています。

Q ボランティア活動にも取り組まれていると聞きましたが、どのような活動ですか？

各町クラブで、コミュニティセンターの清掃や花壇の花植え、草取りなどを行っています。また、市民の交通安全を願って、マスコット人形を手作りしています。今年は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のために、手作りマスク 200 枚を作り、市に寄贈しました。



↑交通安全のマスコット人形を作る大川老人クラブの会員

老人クラブ会員の声

「親しい仲間ができて嬉しい」
「会員同士や子どもたちとの交流が楽しい」

老人クラブに入りませんか

老人クラブでは、会員の生きがいや健康づくりのために、社会奉仕活動やスポーツ、レクリエーションなどの活動を通して、親睦と交流を深めています。

市老人クラブ連合会 中島 馨^{かおる} 会長に聞きました

『年を重ねても健康で元気に！』をモットーにしています。老人クラブでのさまざまな活動を通して、仲間が増え、生きがいや健康づくりにつながっています。

私たちと一緒に、楽しくクラブ活動をしませんか。



会長 中島さん

- **対象** 原則 60 歳以上の人
- **問合せ**
老人福祉センター内 市老人クラブ連合会事務局
(☎) 27108
Eメール imari.rc@ihn.jp

取材を終えて

今回、市内で活動しているさまざまな団体取材し、住み慣れた地域で元気に暮らす秘訣^{ひけつ}を知り、『集いの場』が地域の支え合い^{ひけつ}にながっていることが分かりました。大正琴や陶芸教室などの趣味の活動、ボランティア活動、サロン活動など、人と人が触れ合い、笑い合いながら、さまざまな活動の中で、お互いが元気になっているような印象を受けました。いくつになっても好きなことを続けながら楽しみ、たくさん笑っていることが、元気の秘訣^{ひけつ}なのだと感じています。また、住み慣れた

た『伊万里』のまちで、人や地域とつながりながら一人一人が楽しく暮らすことが、まちの元気にもつながるのではないかと感じました。今後、市社会福祉協議会では、皆さんの力を借りながら、『人にやさしい福祉のまちづくり』を進めていきたいと思えます。



↑取材をした南さん（左）と山本さん