# 35 spring 2021 無料

# る(これ)// [アクティ]



コロナ禍の今だから、できることを! 地域見守りで活動するアクティブシニア

敬老企画「豊橋のおじいちゃん、おばあちゃん。」 **人間は、休んどっちゃだめだよ。** 

55歳以上のみなさんへ

りまる 生涯現役セミナー・生涯現役相談窓口のお知らせ もうちょっと働きたい!活躍したい!を応援します

#### ロナ禍の今だから、できることを!





新型コロナウィルス感染症が拡大する状況下、外出を自粛し 、自宅で閉じ がちになる高齢者が増えています。こんな時だからこそ、あらためて地域での高齢 者見守り活動の充実が求められています。できることから少しずつ、息の長い見守 り活動を実践している人たちに同行してみました。

この日の訪

ことができま す。「こんにち 長で訪問する 日常生活の延



松町内で徒歩

ん宅。同じ小 暮らしのAさ

圏内なので、

## Aさん宅を訪 問

地域で、一人暮らしのお年寄りを定期的に訪

必要な支援を行う民生委員さん。それぞれの

地域の身近な相談相手として高齢者などの

齢者の心強い味

生委員のおひとり、長縄さんの小松町での見 問する活動を行っています。今回はそんな民

守り活動に同行しました。

心強いです」 いつでも相談できるのが

は91歳で快活 なBさん宅。 次の訪問先



襲から逃げま 学徒動員で空 学生の時、 まさせてもら 川海軍工廠の いました。女 部屋におじゃ へどうぞ」と、 寒いから中 豊

され今は一人 れ合いを亡く 問先は、お連

デンの東」、八畳一間での新婚生活など、昔 わったこと、お見合い中の夫と見た映画「エ

関先でしばしおしゃべり。「民生委員さんに 通信」を手渡し、「最近どうですか?」と玄 んの姿が。社会福祉協議会発行の「いきいき は~」と呼び鈴を押すと、すぐに笑顔のAさ です」とAさん。直接顔を合わせることで安 ことがあればいつでも相談できるので心強い はいつもお世話になっています。何か困った

#### さん 宅 を 訪 問

楽しみです」 В 民生委員さんの訪問が

心感が生まれている様子でした。

らす家族や民生委員さんの訪問が楽しみで 室内もきれいに整頓されていて、「離れて暮 話が弾みます。2年前から一人暮らしになり はすっかり元気になり、マイペースで家事も。 やっぱり家がいいと自宅に戻られました。今 す」とBさん。 一時気力を失い施設に入所していましたが、

## 民生委員児童委員 長縄 和子さん

が、令和2年度は 講座など「小松町 スコーナーや健康 を運営しています みんなの居場所\_ 前から、0円リユー

松町では6年

地域住民の協力を得ながら、民生委員が活動 変なこと。数年前、他県の研修会において、 り300世帯相当です。高齢者が増えていく 込んでやっていくことが何より大切ですね。 する事例があることを学びました。こうした 中、民生委員だけで見守り活動を行うのは大 せません。民生委員が担当する世帯は1人当 ました。それでも民生委員として、一人暮ら 工夫をしながら、地域全体や多くの人を巻き しのお年寄りを訪問する活動は定期的に欠か コロナ禍の影響で活動はストップしてしまい

## 困りごとをお手伝い 木お互いさまの会

足し、12年目を迎える息の長い取り組みです。 時はお互いさま」ということから、会の名前 で困りごとを抱えている人のお宅へ伺い、お は「三本木お互いさまの会」。平成21年に発 手伝いをする活動を続けています。「困った この日、三本木 高師校区三本木町自治会では、生活のなか

不自由なCさん宅 れたのは高師本郷 力会員の3人が訪 お互いさまの会協 にあるCさん宅。 公園に近い住宅街 人暮らしで足が



を半年に1回訪問し、 アコンフィルターの掃除などを行っていま 庭の草取り、玄関とエ



す。到着すると Cさんに声をか け、慣れた手つ る会員3人。高 きで作業にかか アコンの掃除は い場所にあるエ



ると助かります。玄関はふき掃除と土間を掃 すべて完了しました。 すっきり。作業を開始してちょうど1時間で いてきれいになり、雑草が生えていた庭も 高齢者にとって危険なので、作業する人がい

アコンのフィルター掃除をした渡辺さんは きたいと思っています」。高い所にのぼりエ んの少しでもいいので、できることをしてい 稲垣さんは「自分が暮らすまちのために、ほ かけることもあります」。玄関の掃除をした になったらこちらから、どうですか?と声を 村川さんは「遠慮される方が多いので、時期 オレンジ色のビブスで草取りに励んだ代表の ちで新年を迎えられます」と利用者のCさん。 「他の町内の人からうらやましがられていま 「とても助かっています。すがすがしい気持

思いますよ」と話してくださいました。なるので、町内の防犯上も役に立っているとす。活動を通していろいろな人と知り合いに

# 三本木お互いさまの会

平成21年に発足し、現在12年目を迎える「三平成21年に発足し、現在40代から80代の本木お互いさまの会」。現在40代から80代の本木お互いさまの会」。現在40代から80代のオーターがお手伝いできる人を手配、登録している協力会員が決められた日時に訪問してている協力会員が決められた日時に訪問している協力会員が決められた日時に訪問してが支払う金額は一人30分100円。無料だとが支払う金額は一人30分100円。無料だとが支払う金額は一人30分100円。無料だとが支払う金額は一人30分100円。無料だとが支払う金額は一人30分100円。無料だとが支払う金額は一人30分100円。無料だといます。



三本木お互いさまの会のみなさん。 左から、協力会員の稲垣さん、渡辺さん、 代表の村川さん。



サポート事業

の活動に同行させてもらいました。回は、生活・介護支援サポーターの山口さん定期的に地域の高齢者を訪問しています。今成講座を修了し、サポーターに登録した人が、水講座を修了し、サポーターが、地域の高齢生活・介護支援サポーターが、地域の高齢

望されたきっかけは、「誰かに話を聴いてほ おしゃべりが始まります。Dさんが訪問を希 流れていました。 さん。話を聴く山口さんも「ここは居心地が 日の当たる縁側の椅子をお借りして、気軽な たか?」。週に一度の昼下がり、さんさんと 元医療関係にお勤めという共通の話題もあ ちになります。人生の大先輩の話を聴くと自 良くて、まるで実家に帰っているような気持 れだけで救われた気持ちになるんです」とD 話をひとりでも聴いてくれる方がいれば、そ 分のためにもなります」と、頬をゆるめます。 しかったから」。「最初は悩みがあって、私の にあるDさん宅。「こんにちは、お元気でし この日訪問したのは中岩田の静かな住宅街 二人の間にはゆったりと心地よい時間が



# ※生活・介護支援サポーター養成講座とは

行っています。 地域の高齢者の個別のニーズに応える仕組地域の高齢者の個別のニーズに応える仕組を作るため、生活・介護支援サポーターとして市へ登録し、と実習20時間の研修を経て、講座修了後は生と実習20時間の研修を経て、講座修了後は生のますの見守りや傾聴ボランティア活動を高齢者の見守りや傾聴ボランティア活動を高齢者の見守りや傾聴ボランティア活動を高齢者の個別のニーズに応える仕組地域の高齢者の個別のニーズに応える仕組

## お問い合わせは

☆0532-51-23339地域支援推進グループ豊橋市役所長寿介護課

#### ほかにもこんな地域の見守り活動があります。

#### ●一声運動·友愛訪問

地域での高齢者の孤立を防ぐため、地域の老人クラブが、高齢者単身世帯や寝たきり高齢者のいる世帯を訪問しています。コロナ禍で誰かと話す機会が減っていることもあり、一緒に一声運動・友愛訪問を行う老人クラブ会員を募集しています。

お問い合わせは 豊橋市役所長寿介護課 ゆたかクラブ豊橋(豊橋市老人クラブ連合会) ☎0532-51-2337

#### ●ワンコインサービス

市内在住60歳以上で日常生活に困っている世帯を対象に、ワンコイン(500円)サービスを実施。室内外の清掃、庭木の水やり、電球取り替えなど、30分以内の1作業500円でシルバー人材センター会員がお手伝い。60歳以上の働く仲間(シルバー人材センター会員)を随時募集しています。

お問い合わせは 豊橋市シルバー人材センター ☎0532-48-3301



#### ●地域たすけあい事業

見守り対象者の近隣の世帯の方が、ボランティアとして日常的な見守りを行う、社会福祉協議会と民生委員児童委員協議会の協働事業です。コロナ禍で高齢者の外出機会が減る中、近隣世帯の方による日常的な見守りは大きな安心につながります。見守り対象者の登録は地域の民生委員さんへご相談ください。

お問い合わせは 豊橋市社会福祉協議会 ☎0532-52-1111

#### ●地域包括支援センターによる見守り

市内に18か所ある地域包括支援センターでは、民生委員や地域の方を通じて日常生活への支援が必要な人を把握し、必要に応じて専門職が相談に応じ、介護サービスなどにつないでいます。

お問い合わせは 豊橋市役所長寿介護課 地域支援推進グループ ☎0532-51-3134

#### ●高齢者見守りネットワーク

地域の協力事業所が日常業務を行う中で、住民の異変を感じた場合に速やかに市へ連絡し、市が安否確認や必要な支援を行う取り組みです。具体的には「新聞や郵便物がたまっている」「洗濯物が数日間干したままになっている」「電話で連絡がつかず訪問しても応答がない」など、いつもと違った場合に、豊橋市役所の長寿介護課などに連絡する仕組みです。現在、約150の事業所にご協力いただいています。

●お問い合わせは 豊橋市役所長寿介護課 地域支援推進グループ ☎0532-51-3134

#### 緊急通報装置の設置



一人暮らしの高齢者に対し、緊急通報装置を設置することによって高齢者の孤独感を和らげるとともに、 関係機関の協力を得て緊急通報の受信、消防等への連絡、安否の確認、相談および助言など各種サービスを 提供しています。設置・レンタル料・撤去は無料です。

●お問い合わせは 豊橋市役所長寿介護課 地域支援推進グループ ☎0532-51-3134

#### ●救急医療情報キット

緊急時に患者と救急隊員の橋渡し役となる「救急医療情報キット」を、高齢者や身体障害者・療育・精神障害者保健福祉手帳所持者などの方に配布しています。「かかりつけ医」「持病」「緊急連絡先」などの医療情報を記入したシート、保険証や診察券などのコピーをボトルに入れて冷蔵庫に保管しておき、緊急時に救急隊員がボトルの中を確認します。

お問い合わせは 豊橋市役所長寿介護課 地域支援推進グループ ☎0532-51-2333

#### 豊橋のおじいちゃん、おばあちゃん。

#### インタビュー 中神きくへさん(100歳)

#### 人間は、 休んどっちゃだめだよ。

北山町にお住まいの中神きくへさんは、昨年の敬老の日に、 百歳の長寿のお祝いとして副市長の訪問を受けられました。 物腰おだやかなきくへさんは、インタビューの間も笑顔を絶や さず、受け答えはしっかり。半世紀以上前の話もくっきりと、記 憶力の良さに驚かされました。



頃の遊びといえば、おじゃみ(お 学校では今と同じようなマラソ 学校へ通い始めた中神さん。「小 時代を語る時は、優しい眼差しに <del>す玉)</del>やボールあそび、縄跳びな んかをよくやりました」と、少女 ン大会がありましたよ。子どもの やがて、まちなかの八町尋常小 かし、戦争の影が徐々に忍び



▲昭和30年代、自宅の庭で長男の幹晴さんと

# デイサービスは楽しい時間

和30年代には豊橋に戻り、栄校区 崎や名古屋で暮らしましたが、昭 手入れが好きで、今でも続けてい けてきました。庭の草花、植木の のお茶やお花のお稽古を長年続 婦として多忙な生活のなか、趣味 に家を建てて落ち着きました。主 戦後、銀行員の男性と結婚し岡 寄り「青春時代は戦争とすっぽり

いいます。「豊橋は製糸業が盛ん んだった製糸業を営んでいたと 五人兄弟の真ん中として生まれ

豊橋の旭町で、姉二人、弟二人

た中神さん。父親は当時豊橋で盛

戦争と共にあった青春時代

でしたね」と、しみじみ語られま 亡人と、そんな人が多かったとい る人、空襲で亡くなる人や戦争未 兵隊にとられ出征する人、戦死す い焼失を免れました。周囲には、 に掘った防空壕に避難。自宅は幸 料難に耐え、豊橋空襲の時は自宅 かぶさりました」と中神さん。食 います。「私たちは戦争の影響を 一番多く受けた世代。不幸な時代

> ツヤツヤしています。 確かに、お顔はうらやましいほど われるんですよ」と笑う中神さん。 いおばあさんになりたいって言 の幹晴さん。「デイサービスで会う のが楽しいみたいですよ」と息子 いるお年寄りとおしゃべりする りなごむのが楽しいといいます。 ビスでは、お風呂に入ってゆった 「同じデイサービスに通って来て 人から、あなたみたいに顔色のい 週に二日、近くのデイサービス

てボイラーを備え付けた大きな

ような小さな工場から始め、やが ましてね。最初は炭で火をおこす で、工場がたくさん建ち並んでい

**丄場へと、設備を大きくしていき** 

きました。「人間、遊んでおっちゃ ら、「寝る前に歯をしっかり磨いて 休んどっちゃだめだよ」とも。毎日 ぼーっとしているのが、よくない。 いかんね。じっとしていたり、 おくこと」という返事がかえって 「長寿の秘訣は?」とお訊ねした



55歳以上のみなさんへ 生涯現役セミナー・生涯現役相談窓口のお知らせ

#### もうちょっと働きたい!活躍したい! を応援します

#### こんな方におすすめ

- □ 働いてハリのある生活を送りたい
- □ 定年後に何をしようか悩んでいる
- □ これまで十分仕事をしたので余裕のある働き方をしたい



#### 生涯現役セミナー 求職活動認定

主催・豊橋市 共催・ハローワーク豊橋

経験豊かな講師が、生涯現役で活躍するための、秘訣、をお伝えします。

#### 第2回セミナー『これからの働き方と生涯設計』

日時·場所 3月13日(土) 13:00~15:00 豊橋市役所東85·86会議室(東館8階)

講 師 山下労務管理事務所 山下智章氏

申込み●豊橋市内在住の55歳以上の方が対象で、定員は40名です。

- ●事前の申込みが必要です。豊橋市役所長寿介護課へ電話、FAXまたはメールでお申込みください。
- 新型コロナウイルス感染症の感染拡大の状況によっては、内容を変更する場合があります。

#### 生涯現役相談窓口、ちょいたす。

キャリアコンサルタントなどの相談員が、あなたの相談に対応します。

日時・場所 3月の毎週金曜日 8:30~17:15 豊橋市役所長寿介護課(東館3階)

対象者 豊橋市内在住の55歳以上の方

申込み 事前の申し込みが必要です。豊橋市役所長寿介護課へ電話、FAXまたはメールでお申し込みください。



豊橋市役所長寿介護課(東館3階)

- ●電 話 0532-51-2330 FAX 0532-56-3810
- ●メール choju@city.toyohashi.lg.jp
- •URL https://www.city.toyohashi.lg.jp/40933.htm

あなたも地域での 支え合い活動を 始めてみませんか?

豊橋市では、地域での支え合い活動の参考事例や立ち上げ、運営のノウハウ等を紹介しています。また、市、社会福祉協議会、地域包括支援センターや自治連合会、民生委員児童委員協議会などで構成する「お互いさまのまちづくり協議会」が、皆さんの活動を応援します。

興味のある方は、豊橋市役所長寿介護課

0532-51-2330まで、

お気軽にお問い合わせください。

### 令和2年11月27日(金)に 「第2回豊橋介護予防大会」

#### を開催しました!

コロナ禍にあっても介護予防に取り組む高齢者を応援しようと、「コロナに負けるな2020 会え なくてもつながろう |をテーマに総勢131名が参加しました。

大会では、日頃から介護予防に取り組んでいる市内の高齢者26グループについて写真スライド の紹介とパネル展示を行いました。

また、理学療法士である内藤貞子氏による「自粛生活に負けない心と身体づくり」の講話があり、 感染防止策を行ったうえでの人との関わりや体を動かすことの必要性について学びました。

そして、豊橋市の3番目の介護予防体操「ええじゃないか豊橋 ほの国体操 エールバージョン」 の解説と実演があり、終了時には参加者とスタッフみんなで一緒に「これからも介護予防活動を続 けていこう!」と笑顔で写真撮影を行い、大会が盛り上がりました。









ください

情報をお寄せ 本紙ではアクティブシニア向けの情報を募集しています。地域において元気なシニア層が行っている活動の情報を下記まで お寄せください。

問い合わせ先

豊橋市 福祉部 長寿介護課

(0532)51-2330

(0532)56-3810

専用の情報提供用紙によりFAXまたは郵送等にて送付してください。 豊橋市ホームページ内で情報提供用紙がダウンロードできます。

【ご注意】お寄せいただいた情報は、内容や紙面の都合等により掲載できない場合があります。あらかじめご了承いただきますようお願いします。