

みんなが集える場づくり

ソーシャルインクルージョン。それは、すべての人が支え合いながら共に生きていくという考え方。人と人がつながり、お互いに支え合いながら暮らす姿こそ「コミュニティの原点」。



共に生きることが当たり前というコミュニケーションの原点。高齢の方が、地域でいきいき楽しく暮らせる場として、全国社会福祉協議会が1994年に提案し、推進しているのが「ふれあい・いきいきサロン」、通称「高齢者サロン」です。地域住民が主体となって運営し、誰でも参加できる交流の場となっています。全国では5万団体以上、町内では今年8月現在で43団体（高齢者元気度アップ・ポイント事業の登録は54団体）と年々増えています。「見守りの場」として広がってきたサロン活動ですが、最近では子どもや若い世代も参加できる多世代交流の場や、伝統行事や郷土料理といった文化を継承する場など、そのあり方はさまざまで、多様化しつつあります。それは、現代の福祉が目指すべき「ソーシャルインクルージョン」の考え方、人と人がかわり合いながら、支え合い、共に生きることが当たり前という社会にしていこうことです。今回の特集では、「受け継ぐ場」「安心する場」「寄り合いの場」「出合いの場」「多世代交流の場」と、それぞれの思いを胸に未来を見つめる5つのグループを取材しました。

CONTENTS (目次)

- 03 みんなが集える場づくり
- 12 まちからのお知らせ
- 16 フォトニュース
- 19 年金だより・お知らせ
- 20 「MIRAI」づくりプロジェクト
- 22 やまぶんブックニュース
- 23 戸籍情報
- 24 暮らしの情報

毎月第2木曜日に発行している「広報きんこう」は、錦江町ホームページでも見ることができます。パソコンやスマートフォンからもご覧ください。
<https://www.town.kinko.lg.jp>



マチイロ

LINE@ 錦江町
FUN FAN

錦江町FANクラブ
の登録ができます



Kinko 今月の表紙

町と包括的連携協定を結ぶ鹿児島純心女子短期大学の学生による、稲刈りを8月9日に実施。猪鹿倉地区で、田植えから収穫まで営農組合の協力を得て栽培し、収穫した米を使ったスイーツも開発予定。



マチイロをダウンロードすると

- 1 錦江町の広報紙やホームページの新着情報をいち早くゲット!
- 2 公式 YouTube ページや町の Facebook、Twitter をアプリから気軽に確認!
- 3 気になった記事は、画像で保存したり、メールや SNS で共有することができるよ!



錦江くわがたガールズ
(錦江町ふるさと大使)

テーマ▶まちの「ふところ事情」を話そう

まちづくり町民講座

2019年9月20日 金

時間▶ 19:00 ~ 20:30 終了予定

場所▶ 田代保健福祉センター



今回、2回目の「見たい! 知りたい! まちのしごと」(予算説明書)を発刊しました。しかし、配布しただけでは本当の情報共有ができていないと考え、まちづくり町民講座を開催します。予算に対する要望などはお受けできませんが、「まちの現状はどうなっているのか」、「今後どうしたらいいのか」前向きな話ができれば幸いです。

高齢者元気度アップ・ポイント がサロン活動を応援します！

平成27年度からスタートした「高齢者元気度アップ・ポイント事業」ですが、サロングループの活動であれば、1回の活動に対して1,000円の商品券と交換できます。このポイントをサロンの活動費にしているグループも多く、体操で使うパイプイスやレクリエーション用の道具、材料を購入しています。

また、参加した個人にも1回につき100円のポイントがつきますので、楽しみに参加されている方も多くいます。4年前は24グループでしたが、現在は54グループまで増えて、年々サロン活動が活発になっています。ポイントを活用してサロン活動がますます活発になることを願っています。



みなさんの
元気な活動を
応援します！

町地域包括支援センター
社会福祉士
新原幸優さん



1 当時の婦人会活動を写真で振り返る。思い出話で笑いが絶えない。2 ゴザを敷いて「ころばん体操」スタート。欠かせない活動のひとつになっている。



ポイント貯めて
買ったぞー！
このゴザは
いけんしたとなー！

減ってしまうこと」と続けます。人の家に行くのは気を遣うという声が多かったので、集まる場所は公民館と決めてグループを立ち上げました。「行きたいとき誰でも気軽に参加できる、そんな木陰のような場所にしたかった」と振り返ります。

ポイントアップも後押しになっている

足腰の運動のために「ころばん体操」を欠かさないあじさいグループ。最初は、壁に張った歌詞を見ながら歌っていましたが、みんなの歌がそろわなため、今ではDVDを再生して体操しています。

「みんな80歳を超えてるから耳が遠い人も多いです。どうしてもそろわないから役場に頼んでDVDを作ってもらいました」と公子さんは笑います。

体操の前には、必ずゴザを敷いてからパイプイスを設置。公民館の畳が傷まないようにと、元気度アップポイントの積み立てで購入しました。お茶は各自持参しますが、茶菓子は積み立てで購入しています。



あじさいグループ代表
上田公子さん

「参加すると個人ポイントも加算されるから、みんな楽しみに参加してるの。ポイントを貯めて遠足に行こう」と盛り上がり、いつも話は尽きません。

集まる場を受け継ぐ場へ

「えっちゃんのご飯炊きは失敗したことがなかったとなー」とみなさん声をそろえます。

以前は、女性部が集まって公民館の羽釜でよくご飯を炊いていましたが、解散してからはみんなで料理をする機会がほとんどなくなりました。

「煮しめ、ガネ、そば打ち、それぞれ得意な人がいたけど、その味を受け継ぐ機会がほとんどなくなった」と公子さん。

「この集まりが、地域行事や暮らしを次の世代へつなぐ場になれば」と未来を見つめます。



天気の良い日は庭でグラウンドゴルフを楽しむあじさいグループ。ルールは決めず、とにかく自由に楽しむようにしているそうです。

あじさいグループ

誰でも気軽に参加できる
そんな木陰のような場所にしたい。

あじさいグループ
隔週の火曜日
13:00 ~
表木公民館

ポイント貯めて
遠足に行こう！



木陰に変わる場所を

4年前に設立した表木自治会の「あじさいグループ」。メンバーは12名で、体操やお茶会を楽しみに活動しています。

2週間に1回集まるみなさんの平均年齢は83歳。その代表を務めるのは上田公子さんです。

「昔は、みんな木陰に集まって井戸端会議をしてましたが、最近あまり見かけることがなくなりました」と話す公子さん。

「テレビの普及もあって、一人で自宅にこもっている人も増えていて。テレビ自体が悪い訳ではなく、問題は会話や外出が

寺前水仙会

途絶えていた七夕行事の復活 家族の安心につながる場所！

「まずは輪になって頭と指の体操をしましょう。我は海の子に合わせて積み木を回すんですよ」。

にぎやかな掛け声で会場を盛り上げるのは、3年前に寺前水仙会を立ち上げ、16名の代表を務める山下康子さんです。毎週、水曜日と土曜日の午後から、脳若トレーニングや座ってできる体操、お茶会などを楽しんでいます。

「10人くらいが入れ替わりで参加します。レクリエーションのあとは、みんなでお茶を飲みながらおしゃべりを楽しむのが定番」と笑顔で教えてくれました。普段からサロン研修会で教えてもらったゲームを取り入れているという康子さん。活動を見ていると、手作りの道具も多く見られます。「道具を買ってもったいないので、ほとんどが自作ですね。孫が遊ばなくなった積み木もおさがりで使ってるの」と笑います。

以前は、子ども会で作っていた七夕飾りも、少子化によって継続できなくなりました。そこで、途絶えていた七夕飾りを20年ぶりに寺前水仙会で復活し、新聞

寺前水仙会

毎週水曜・土曜
13:30～
寺前公民館

にも大きく取り上げられたそうです。

今年も自治会で竹を3本切ってもらい、みんなで飾り付けました。「願い事には、パチンコで勝ちたい、彼氏がほしい、なんて面白い願い事もあって、みんなで大笑いだった」と盛り上がります。

18年前に錦江町に引っ越してきた中村桃子さんは、「ここに来てみんなで会話をするのが楽しい。息子にもよく喋るようになったと言われるくらい」と照れながらも嬉しそうに話します。

「今日はサロンの日だよ」と電話してくる息子さんや、サロンに行くための服を送ってくれる娘さんもいるそうです。

「この活動を続けることで、近くに住めない家族の安心にもつながってほしい」と康子さんは期待を込めます。



寺前水仙会 代表
山下 康子 さん



天気の良い日は木陰で活動する半下石馬頭サロンのみなさん

半下石馬頭サロン

interview 婦人会の解散から女子会、そしてサロンへ
集まることはお互いに見守ること

半下石
馬頭サロン
毎週火曜・金曜
13:00～
半下石公民館

「寄り合いの場」を作ることに
集まることは最大の見守りに

毎週火曜日になると、大きなスギの木の下から歌声が聞こえてきます。30名の会員で活動する半下石馬頭サロンの代表を務めるのは半下石和枝さんです。

20年ほど前まで半下石自治会だけで運動会をしていました。その名もつちのこ運動会。「300人以上が参加して大盛り上がり。当時は婦人会も元気があって、田の神踊りを披露するためによく練習していました」と当時を振り返ります。

その後、婦人会も解散して集まる機会がほとんどなくなった半下石自治会。このままではいけないと危機感を感じた和枝さんは、自治会で管理していた倉庫を借り、机とイスを置いて募参りに来る人たちに参加を呼びかけました。始めはまったく集まらなかったようですが、毎週火曜日と金曜日の13時と決めてからは、毎回10人以上が集まるように。

「多いときは30人近い参加もありました。行けば誰かに合えるかもと、楽しみに参加してくれるのがうれしい」と活動を振り返り笑みがこぼれます。

福祉アドバイザーも務める和枝さんと青木キサエさんは、戸別訪問していた頃よりみんなの表情が明るくなったと感じているそうです。

「いまのサロン活動は、戸別に回るよ

火曜と金曜は
馬頭サロンへ



半下石馬頭サロン 代表
半下石 和枝 さん (右)

りみんなが集まってもらった手抜きの結果」と笑うキサエさんですが、結果は確実に出ています。見守るとは、特定の誰かの仕事ではありません。お互いが集まり、会話を楽しむこと自体が、自然な見守りにつながっています。



週に2回
楽しく活動中



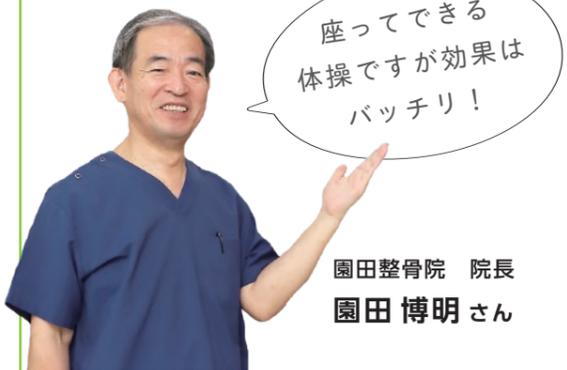
1町包括支援センターの「脳若トレーニング」2孫が使っていたおもちゃも活用する3意識して大きな声で歌うようにしている4途絶えていた七夕行事が復活したときの新聞記事は大切に保管している5失敗する度に笑って盛り上がる。成功すると盛大な拍手。

「ころばん体操」 転倒予防は寝たきり予防

2年前から、サロン活動を中心に「ころばん体操」を推進しています。その名のとおり転倒などによる寝たきり予防のために考えられた体操です。イスに座って誰でも簡単にできる体操ですが、足腰の筋力や柔軟性の向上、認知症予防にも効果があると言われています。

また、童謡を歌いながら体操することで、有酸素運動の効果もあり、心肺機能の向上にもつながります。高齢になると、足を上げたつもりでも、実際には上がっていないことが多く、自宅での転倒や骨折も多く見られます。ころばん体操は続けることが最も重要です。一人では続かなくても、サロンならみんなで楽しく続けられるのでおすすめしています。

そして何よりも、サロンに参加すること自体が介護予防の第一歩です。



座ってできる
体操ですが効果は
バッチリ!

園田整骨院 院長
園田 博明 さん

合同サロンで
地区全体の盛り
上がり期待

「購入すると7万円」と聞き、清春さんが自作したスカットボールの道具▶



- 1 転倒予防に「ころばん体操」は欠かせない
- 2 チラシで入れ物を作る鶴田さん。災害時はビニール袋をかぶせてコップにもなるらしい
- 3 おそろいTシャツの背中には「笑」のプリント
- 4 運動後のお茶会は笑いが絶えません



旧宿利原中学校跡で初めて開催された「宿利原合同サロン」(宿利原コミュニティセンター)

宿利原サロン代表
宿利原 繁夫 さん

は、7月に「宿利原地区ネットワーク圏形成実行委員会」を設立。持続可能な地域づくりに向けた話し合い活動が始まりました。協議会の福祉・交通交流部会の部長も務める鮫島さんは、「宿利原地区では、住宅が点在する地域も多く、公民館が遠い人も多い」と課題を上げます。立地的な理由から参加できない人にも、外に出て交流してほしいと始まった合同サロン。「地域の寄りどころ」を目指し、未来を見つめた一歩を踏み出しました。

笑喜サロン

interview

笑喜サロン
水曜・隔週土曜
9:00～
笑喜公民館

笑顔の絶えない
日々を送る。
そこに行けば
誰かに会える
喜び。



笑い体操で
元気いっぱい

笑顔になれる場所へ

おそろいの「楽笑会」Tシャツでおなじみの笑喜サロンは、毎週水曜日に笑喜公民館で活動しています。

以前は空き家を利用して活動していましたが、3年前に笑喜上自治会と笑喜下自治会が統合し、新たに建設された笑喜公民館が現在の活動拠点となっています。Tシャツは、代表を務める笑喜清春さんの息子さんが、設立した5年前に贈ってくれたもの。背中には「笑喜」にちなんで「笑」の文字が大きくプリントされています。

「その名の通り、みんな笑顔で喜ぶことを目的に活動している」と話す清春さんですが、水曜日の定例活動とは別に、第2、第4土曜日には民謡や踊りを中心としたサロンも行っているそうです。「とにかく大きな声で歌うこと。一人暮らしの人も多く、どうしても会話をする機会が減るので、飲み込みも弱くなる」と清春さんは心配します。歌うことで誤嚥の予防、踊ることで運動機能の低下を防ぐことを心がけています。



笑喜サロン 代表
笑喜 清春 さん

「ころばん体操を始めたことで、布団や畳の縁、ちょっとした段差につまづくことが減りました。転倒すると骨折や寝たきりにつながってしまふ。まずは転ばないようにすることが大切」と寝たきり予防を訴えます。

水曜日が特別な日に。

月に1度は指体操や工作など「脳トレ」活動も行う笑喜サロン。社会福祉協議会から講師を招き1時間ほど活動します。「社協の中山さんが来てくれるのがみんな楽しみ。いつも違うレクリエーションを考えてくれるから大変だと思ふ。高齢になると年中行事も減るので、季節を感じる工作などは特にありがたい」と周囲の協力にも助かっています。

運動後はお茶会を楽しむメンバー。残ったお茶菓子を持ち帰れるようにと、チラシを使った入れ物を作るのは鶴田フミエさんです。「一人暮らしだと自宅ではテレビやラジオがほとんど。みんなに会えると思うと水曜日が特別な日に」と照れながらも笑みがこぼれます。

合同サロンの可能性に期待

8月7日、地区内で初めての開催となる「宿利原合同サロン」が行われ、地区内の4サロンから30名を超える参加がありました。開催を呼びかけた才原サロン代表の鮫島廣幸さんは、「普段は交流のない人に会えたり、少人数ではできない活動が出来たりと活動の幅が広がる。送迎も行っているので、サロンのない自治会の方にも参加してもらえのでは」と幅広い可能性に期待を込めます。



才原サロン代表
鮫島 廣幸 さん

宿利原サロン代表の宿利原繁夫さんも、「これまでのサロンを続けることも大切にしなが、2ヶ月に1回の特別なサロンも楽しみたい」と続けます。

課題は移動手段。

目指すのは「地域の寄りどころ」

一方では、サロン活動の拠点となる公民館に遠く、移動手段がないなどの理由で参加できない人もいます。

地域全体の高齢化が進む宿利原地区で

interview 錦江町社会福祉協議会

参加する「きっかけ」が活動の「輪」を広げてくれる

高齢の方が、「地域でいきいきと暮らしてほしい」との呼びかけで広がった高齢者サロン活動ですが、最近では自分たちで寄りあいの場を立ち上げるところも出てきました。レクリエーションの道具を自作するなど活発な動きも見られます。

近所で集まる機会も減り、以前のように縁側や木陰で集まる人をあまり見かけなくなりましたが、その役割を果たしているのが地域ごとのサロン活動だと思います。みんなが同じ場所に集まることで、「あの人は来てないけど大丈夫かな」「帰りに寄ってみようか」などお互いの見守り活動にもつながっています。また、外に出ることで引きこもりの予防、足腰の機能向上、会話をすることで認知症予防など、集まることに

はさまざまなメリットもあります。一方で課題もあり、男性参加者が少ないことです。そこで、男性が参加しやすいようにグラウンドゴルフや将棋を取り入れる、簡単な宴会を設けるなどの工夫で、参加者が増えているサロンもあります。

大切なことは「きっかけ」を作ること。まずは1度参加してもらうことが、支え合いの輪を広げてくれると期待しています。



サロンでレクリエーションのお手伝いをしています

社会福祉協議会 中迫留理子さん



鳥浜
お茶のみ会
毎月第1土曜日
10:00～
鳥浜公民館

interview

鳥浜お茶のみ会

子どもからお年寄りまで多世代が交流できる場所を目指して一。



「多世代交流」

それは新たな支え合いのカタチ—

男性の参加も
お待ちしております！



立ち上げ準備メンバー

みんな楽しく年をとりたい
きっかけは両親の一言でした！
かわいらしい手作り看板が現れるのは、第1土曜日の朝。6月から始まったこの活動は、子どもからお年寄りまで「世代を問わず参加できる」がテーマです。
みんなで楽しく年をとりたいと始めたのは、代表を務める上園ひとみさん。立ち上げのきっかけは両親の希望でした。「10年前まで農業をしていた両親ですが、当時は畑と自宅の往復ばかりでしたが、今では一日のほとんどを家の中で過ごしています。人の家は気を使うと友達の家に行くことも減りました」。
車の運転もできず、引きこもりがちになった両親。行くところがないと口癖のように話す姿を見て、「どこか集まれる場所が必要」と考えるようになりました。それから、同じ鳥浜自治会の前田さん、磯口さん、阿多さんに相談し、4人で話



鳥浜お茶のみ会 代表 上園ひとみさん

し合いがスタート。
「月に1回から」「幅広い世代に」「簡単で長続きが一番」「お茶会は必要ね」と立ち上げに向けて準備を進めたそうです。
ポイントアップ事業の手続きも終わり、いよいよ準備完了。自治会のグラウンドゴルフ大会のあと参加を呼びかけました。初めての開催となった6月1日は、予想を大きく上回る20人が参加。
まずはグループ名を決めようと話し合いが始まります。誰でも参加しやすいイメージがいいと「鳥浜お茶のみ会」に決まりました。2回目の活動では、開催していると分かるように看板を作成。
「みんなで歌おう」「料理教えて」「ハンヤ節教えます」など思い思いのメッセージを書いたかわいい看板が完成しました。
**多世代が交流できる場所
それは人を思いやる心を育てる—**
3回目の開催となった8月3日、かわいい参加者が来てくれました。税所ミナ子さんのひ孫で、田島あさひちゃんです。



6月1日に開催された初めての「鳥浜お茶のみ会」

集える場があること、それは地域の暮らしを受け継ぐこと—。

国民の4人に1人が75歳以上という、超高齢化社会を迎える2025年。これまでは「支える側」「支えられる側」という関係で成り立ってきましたが、これからは世代を超えてお互いに支え合うことがこれまでに求められます。
単に人が住み続けるだけではコミュニティは生まれません。どんな人にも出番があり、かならず居場所があります。それは、人と人が関わり合うなかで見いだされ、コミュニティの原点となります。

集まる場を作った「きっかけ」はそれぞれですが、いつまでもこの地域で暮らし続けたい、お互いに支え合って楽しく生きたいという想いは変わりません。
少子化が進み、子どもたちにとっても集える「場」が少なくなっています。
地域が作り上げた寄り合いの場所での出会い、歴史や文化、暮らしを受け継ぐ場になり、子どもたちの笑い声が生きる力となって、新たな支え合いのカタチを築いていくのかもしれない。

