

もっと!

つながる通信

第 2 号

令和3年12月1日発行

発行：名寄市社会福祉協議会

名寄市西1条南12丁目

総合福祉センター内

TEL：01654-3-9862/FAX：01654-3-9949

共催：名寄市町内会連合会

名寄市民生委員児童委員連絡協議会

回 覧

新型コロナウイルス感染症の影響によりこれまで同様の活動が行えない中においても、つながりを失うことなく、暮らしやすい地域をつくっていく一助となるよう様々な地域活動の情報を掲載した「つながる通信」を昨年11月から今年3月まで発行したところですが、今なおコロナ禍の影響が続き、様々な場面に影響を及ぼしており、そういった状況においても地域での支え合いを継続していくことができるよう「もっと!つながる通信」として、来年3月まで毎月発行します。

紙面は、昨年12月から町内会や民生委員児童委員のみなさんのご協力のもと行っている「こんにちはレター」「まごころマスク」に関する取り組みと、名寄市外で行われている活動の紹介になっておりますので、今後の地域での活動にお役立ていただければ幸いです。

こんにちはレター・まごころマスク

第2回目の今回は、東12区町内会で毎月行われている「こんにちはレター」「まごころマスク」、お弁当の配布に同行させていただき、東地区民生委員児童委員協議会の田中良一さん、下澤道子さん、町内会ネットワークを担当されている山家忠志さん、角尾秀満さんから話を伺いました。

東12区町内会では、元々給食会として月1回町内会ネットワークに加入されている皆さんで集まる催しがあったそうですが、コロナ禍により実施できないため、現在は一人暮らしで町内会ネットワークの対象者28名の方に民生委員と町内会が連携してお弁当の配布をしており、その際に併せて「こんにちはレター」「まごころマスク」を配布されています。また、町内会の約140世帯に向けても「こんにちはレター」と「まごころマスク」を配布されています。

今まで行われていた町内会活動は軒並み中止になっており、皆さんで集まって行う行事はできていないそうです。町内会の皆さんからも「話ができず寂しい」といった声が聞かれていましたが、定期的に「こんにちはレター」などが配布されるようになり訪問を喜ばれることが増えたそうです。訪問時には近況や体調について確認することを心がけているそうで、住民の声を拾うことを大切にされている様子が伺えました。

「こんにちはレター」と「まごころマスク」、お弁当を受け取った方々からは、「いつも助かっています」「届くということが心強く思う」「毎月のレシピが楽しみ」といったお声をいただきました。



～11月のひとこと通信～

こんにちは、お変わりありませんか?いよいよ雪の季節到来ですね。体もかたくなりがちです。「こんにちはレター」10月号(11号)に紹介されていました、「背骨を動かそう!」の体操をお試ください。無理をせず少しずつやってみるといいと思います。背筋もスツとなり、とても気持ちいいです。そして食事が大切ですね。魚も肉も野菜もまんべんなく食べることを心がけましょう。コロナの収束とみなさんのご健康をお祈りします。



ひとこと通信の内容は毎月その時々に合わせて内容を手書きで添えており、手書きならではの温かみのあるメッセージが住民の皆さんの気持ちを繋げてくれているようです。

今後も、民生委員、町内会と連携を取りながら一人暮らしをされる方々の見守りを継続し、コロナ禍においても安心して暮らし続けられるような地域を目指していきます。

池田町社会福祉協議会

今回はワイン城などがありワインで有名な十勝管内にある池田町社会福祉協議会の取り組みを紹介します。

★新しい支え合いの文化づくり

池田町は十勝管内で最も高齢化率が高く、高齢化のスピードが速まっており、2018年3月の推計では2020年の高齢者人口が15～64歳の生産年齢人口を上回ると予想されていたことから、このままでは地域を維持できないという危機感を持ち、「予防の重要性」を町民に訴え、高齢者同士が自然に支え合う地域福祉モデルが新たな文化として根付くことを目指してきました。

その取り組みの一つが「ふまねっと健康教室」です。毎年ふまねっとサポーターを養成し、「ふまねっとサポーターズいけだ」に登録していただき、町民からの派遣希望に応じて社協がサポーターの派遣調整をすることで、年間をとおして町民とサポーターによる支え合いの介護予防が展開されました。

また、2010年には世代を問わずボランティアやサロン活動などを行う「ボランティア・町民活動支援ルームROCOCO(ロココ)」を社協事務所に開設し、更に2018年には「ROCOCO(ロココ)2号店」を町内にあるスーパーの2階に開設することで、買い物客をはじめ幅広い町民が訪れ、ふまねっとやレクリエーション吹き矢、ウォーキングなどとおして、介護予防や町民同士の支え合いの輪が広がっていきました。

★コロナ禍で新たなつながりづくり

ふまねっとサポーターやROCOCOなどでの取り組みは介護保険料にも反映され、池田町における第1号被保険者保険料が第7期介護保険計画では5,504円だったところが第8期計画では5,186円と道内で一番となる314円の減額となりました。

このような成果が表れてきたときにやってきたのがコロナ禍です。

新型コロナウイルス感染症の影響により、これまで行ってきた活動が停滞してしまいましたが、そのような中だからこそこれまで築いてきたつながりが失われることがないよう、様々な取り組みを展開しています。

まず始めたのが、外出の機会が減る中で孤立化が進まないよう、不安なことなどを電話で話すことができる「ロココール」と、自宅で介護予防などができる脳トレなどを掲載したお手紙をお送りする「ロココメール」です。



インターネット講座の様子

その後、コロナ禍が収束しないなか、インターネットを活用した交流の機会が整備されてきたこともあり、パソコンやタブレットの使用方法についての講座を開催し、町外に住む親戚や知人とも交流ができるよう取り組んできました。

現在はROCOCO2号店も再開しており、名寄市でも取り組んでいる北海道の事業である「高齢者通いの場ICT活用推進モデル事業」を活用し、参加者のみなさんとインターネットを活用して健康やつながりづくりを進めています。

どのような状況においても、様々な形で社会参加をすることが、その後の介護予防をはじめとした健康で豊かな生活に繋がっていくことがこれまでの取り組みからわかりました。



ROCOCO2号店でのふまねっとの様子

**「つながる通信」は名寄社協ホームページやSNSでも発信しています。
他にも様々な情報を発信していますので、ぜひご登録ください！！**

ホームページ

