岩手のすべての人々の、健康でいきいきした暮らしを応援

いきいきイワテ

Vol.16 2017

岩手の「いきいき元気人」
◆地域包括ケアシステム

われら「岩手サポーターズ」
◆よりゃんせ金田一（二戸市）

これが、元気な岩手をつくる活動だ！
◆『南部相撲甚句会』（盛岡市）

知って得する！財団情報
元気暮らしのためのQ&A
◆退職後のボランティアの相談はどこへ？

【さあ、支えあおう！】

福井県福井市
「オレンジホームケアクリニック」
オレンジ劇団

公益財団法人いきいき岩手支援財団

番外編

「地域包括ケアシステム」への理解を深め、地域のつながりを大切にしよう

地域包括ケアシステムってなに？

日本の高齢化はどんどん進んでおり、現在65歳以上の人口は3000万人を超えています。これは国民の約4人に1人という数字です。また、団塊の世代（約800万人）が75歳以上となる2025年（平成37年）以降は、医療や介護の需要がさらに増加することが見込まれており、厚生労働省では同年を目途に、「地域包括ケアシステム」の構築を推進しています。

「地域包括ケアシステム」は、高齢者が住み慣れた地域や家庭で、自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるよう、住まい・医療・介護・予防・生活支援の各分野が連携しながら、必要なサービスを切れ目なく提供していく体制のことです。この体制が整うと、例えば、「一人暮らしで、足腰が弱くなって通院や買い物が大変になった高齢者」も、在宅で医療や福祉サービスなどを受けることや、地域の人たちに買い物をサポートしてもらうことなどができることとなるでしょう。また、認知症の方が徘徊した場合、地域でサポートするなど認知症の方がよりよく生きていける地域がつくられることなど、期待できます。

「いわて地域包括ケア推進セミナー2017」の会場の様子。

しかしながら、こうした体制を整え、地域の高齢者やその周囲の人たちが抱える問題を解決するためには、行政機関や医療機関、介護サービス事業所だけではなく、自治会や老人クラブ、ボランティア、NPO法人などの地域の力が不可欠であり、何より高齢者自身が地域づくりに積極的に参加することが重要です。しかも、高齢化の進展や状況は地域によって差があるため、それぞれの地域の特性に合わせてつくりあげることが必要なのです。

演劇と講話で理解を深める

そこで岩手県では、「地域包括ケアシステム」の必要性や内容などにつ

いて県民の理解を深めるために、今年1月、いきいき岩手支援財団に運営を委託し、「いわて地域包括ケア推進セミナー2017」を開催しました。

セミナーは演劇と講話の2部構成で、第一部の演劇は、福井県福井市の在宅医療専門診療所「オレンジホームケアクリニック」のスタッフ有志で構成される「オレンジ劇団」によるもの。「地域のつながりを見つけよう」をテーマに上演されました。東北初の公演で、軽度認知症であるものの死ぬまで自宅での一人暮らしにこだわる男性を、区長や隣人が知恵を出し合い、地域の皆で支えていく決意を固める、という内容です。

第二部の講話は、前述のクリニックの代表・紅谷浩之医師が、「これからの超高齢化社会を迎える心構えについて」と題して行いました。これからは「治す医療」から「癒し支える医療」へ、「病気をとる」から「元気にする」への転換が求められ、その実現のためにはつながりを大切にすることが必要であること、「地域包括」は高齢者のみではなく地域の人すべてが対象であること、などが主な内容でした。

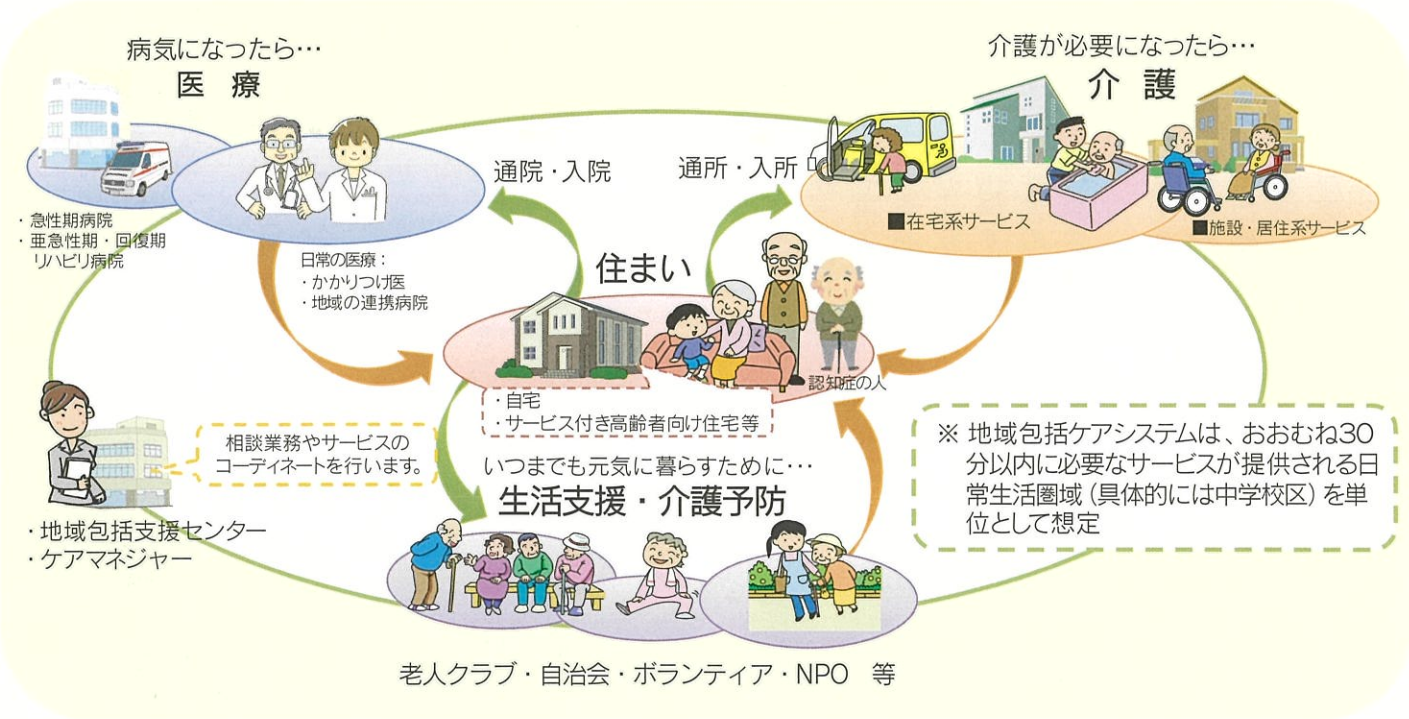
当日は、地域の民生児童委員や老人クラブの会員などを中心に130名以上が出席。終了後に回収したアンケートには、「オレンジ劇団がおもしろく、理解できた」「つながりの大切さを痛感した」「わかりやすく、心に響くセミナーだった」といった感想が寄せられました。

県内の市町村や地域では様々な取り組みが進められておりますが、今後も一人ひとりがより一層「自分のため、人のため」に活動することが求められます。

「地域のつながりを見つけよう」をテーマにした「オレンジ劇団」の演劇。

「これからの超高齢化社会を迎える心構えについて」と題した講演をする、オレンジホームケアクリニック代表の紅谷浩之医師。

地域包括ケアシステムの姿



厚生労働省のホームページより

岩手でがんばる、岩手のためにがんばる

「岩手サポーターズ」われら

よりゃんせ金田一

（二戸市）

今年の『げっぱそりレース大会』は、子どもから大人まで28人が参加。この地域ならではの冬の遊びを楽しみました。

レースに使われる「げっぱそり」。当時の子どもたちの創意工夫で地域独自に進化し、この形になったといいます。

昔懐かしい冬遊びを復活。地域の「宝」を掘り起こし、楽しみながら継承する。

古くから湯治場として親しまれている温泉地で、座敷わらしの里としても知られる二戸市金田一地区。この地域の文化や歴史を魅力ある「宝」として掘り起こし、継承しようと取り組んでいるのが、地域活動団体『よりゃんせ金田一』です。

平成18年に設立し、会員数は60代を中心とする17人。地域に伝わる「狐ばなし」を大型紙芝居で紹介したり、ぞうりやほうきの制作体験教室を開催するなど、会員の持つスキルや知恵を活かした様々な取り組みを行っています。

その一つが、今年2月に行われた『げっぱそりレース大会』。「げっぱそり」とは、底にスケート靴のような金具が付いた木製そりのことで、左右に舵を取れるのが特徴。会員たちが子どもの頃夢中で遊んだというこのげっぱそりを再現し、現代の子どもたちに伝えようとレース大会を企画。平成26年にスタートし、今年で4回目を迎えました。

大会の1カ月前には、レースに出場する子どもとその親を対象に制作会を実施。地域の高齢者も先生役として参加し、遊び文化の継承はもちろん、世代間交流の場にもなっています。コースの整備や会場設営、炊き出し準備など大会の運営は決して楽ではないものの、子どもたちの笑顔やはしゃぐ姿を見るとやりがいを感じ、それが継続の原動力に。今後は会場のふもとにある金田一温泉郷など地域とも連携し、より多くの人が気軽に楽しめるイベントにしていきたいと考えています。

大会の運営にあたる会員のみなさん。前列右端は運営リーダー・嶋野重夫さん。前列右から2番目は『よりゃんせ金田一』代表の久保田滋子さん。

大会前の「げっぱそり」の制作会で、そり作りに真剣に取り組む参加者たち。

これが、元気な岩手をつくる活動だ！

「高齢者の保健福祉の増進や地域福祉の増進を図るため、地域の実情に応じた民間活動に助成すること」を目的に、国が地方交付税として設置したのが、「いわて保健福祉基金」です。いきいき岩手支援財団では、この基金の運用益により助成金を交付しています。今回はこの助成を受けている『南部相撲甚句会』の活動を紹介します。

慰問活動や甚句教室開催で、高齢者の生きがいづくりを目指す

『南部相撲甚句会』

その場に適した創作歌詞が喜ばれる

相撲甚句とは、大相撲の地方巡業で相撲取りが披露する唄で、名所や名物などを七七七五調の叙情詞で表したものです。愛好者も多く、特に相撲が好きな高齢者には高い人気です。

『南部相撲甚句会』は、県内の愛好者たちが平成23年7月に設立。会長の髙橋多美雄さんたちは、それ以前の平成元年頃から老人ホームなどの福祉施設に慰問に出かけたり、高齢者の生きがいづくりのために甚句教室を開催していましたが、設立後は東日本大震災直後とあって、被災地の慰問も活動に加わりました。

「相撲甚句は楽器を使わないので、披露する場所を選びません。しかも即興で歌詞を創作できるので、被災地ではそれぞれの場所に適した激励の歌詞をつくり、喜ばれています」と髙橋さん。この5年間でのべ100回ほど被災地を訪れており、福祉施設も含めると、年間40～50回の慰問活動を行っているそうです。会長代理の真山陽一さんは、「慰問先で『また来てね』と言われるのがやりがいです」とほほえみます。

福祉施設での慰問の様子。掛け合いの合図をうちわで示し、唱和を促します。

甚句の披露に欠かせない法被、のぼり、拍子木、掛け合いを書いたうちわ。

左から会長代理の真山陽一さん、会長の髙橋多美雄さん、巡業本部長の菅原進さん。キャリア約30年の髙橋さんは、甚句創作の指導者でもあります。

大声で唱和するので健康に良いと人気

同会では、祝いの席や不祝儀の席に呼ばれることもあり、席の主役である個人・団体の功績や人生などを歌詞にして唄います。それがとても喜ばれ、後日頼まれてCDをつくって贈ることもあるそうです。ちなみに、これまで約300の歌詞を創作しています。

また、甚句のもう一つの魅力が、聴いている人も掛け合いで大声で唱和できること。複式呼吸法で大声で唱和するので、健康にも良いといわれています。そのため指導の依頼も受けるのですが、指導できる会員が少なく対応できないのが悩み。8名の会員の高齢化が進むものの、今後はその中で指導者の育成を図り、高齢者の生きがいづくりを目指しています。

◉さあ、活用しよう！◉

今日から「いきいき生活」に役立つ

知って得する！財団情報

（公財）いきいき岩手支援財団の情報は下記ホームページをごらんください。
http://www.silverz.or.jp/

いわて保健福祉基金・いわて子ども希望基金

平成29年度第2次募集を4月から行います。

いきいき岩手支援財団が運営している「いわて保健福祉基金」「いわて子ども希望基金」では、平成29年度第2次募集を4月に予定しております。

どちらも、岩手県内に在住又は運営拠点がある法人、個人を対象に非営利で岩手県民のために行われる事業に対して助成を行っていますが、この度平成29年度に行う事業を対象として第2次募集を行う予定としております。

詳細は決定次第、当財団のホームページに掲載するほか、関係団体へお知らせします。

また、規定や様式をホームページに掲載していますので、併せてご確認ください。

【主な助成対象事業の概要】

いわて保健福祉基金

高齢者及び障がい者等の保健福祉又は地域福祉の増進を図るための先駆的、先導的事業。

○一般枠：10万円から300万円まで。県内に本拠地があり、県内の高齢者及び障害者等を対象に複数市町村で活動する必要があります。

○ご近所支え合い活動助成金：5万円から15万円まで（初年度のみ30万円）。県内の市町村内で高齢者の団体等が主体となって行う活動か、高齢者等を対象にした活動が対象です。

いわてこども希望基金

子育て支援などの児童等の健全育成や少子化対策の推進を図るための先駆的、先導的事業

○地域子育て活動支援事業：5万円から50万円まで。子育て支援を目的としたイベント、講座等の開催事業、児童等の健全育成を支援する人材を養成する事業等。

○i・出会い応援事業：5万円から30万円まで。独身男女の出会いの場創出に関する事業。

※ご利用になれない事業や経費がありますので、規程等をご確認くださいますようお願いいたします。

●申込み・お問合せ先　**総務・健康支援課　TEL 019-626-0196　FAX 019-625-7494**
ホームページ：http://www.silverz.or.jp/ 規程や様式をダウンロードできます。

※ご近所支え合い活動助成金のお問合せは
岩手県高齢者社会貢献活動サポートセンター
〒020-0045　盛岡市盛岡駅西通1-7-1　アイーナ6階
TEL 019-606-1774　FAX 019-606-1765
ホームページ：http://www.aiina.jp/advancedage/index.html

読者アンケート
ご応募くださった方の中から抽選でプレゼント！

皆さんの声を、「いきいきイーハトーブ」にお寄せください。アンケートにお答えの皆さんの中から抽選で下記商品をプレゼントします。下記の（1）～（4）に対する回答と、住所・氏名・年齢・職業・電話番号をお書き添えの上、はがきでご応募ください。

<プレゼント>

みたけの園 工房 来夢
「箸置き」5点セット

3名様

※写真はイメージです。

●設問(1)　「いきいきイーハトーブ」をどこで読みましたか？
（番号でお答えください）
① 職場　② 福祉施設
③ 銀行　④ 行政関連施設
⑤ その他（　　）

●設問(2)　今回の企画で興味をもったものは何ですか？
（番号でお答えください）
①「岩手の「いきいき元気人」」
②「われら「岩手サポーターズ」」
③「これが、元気な岩手をつくる活動だ！」
④「知って得する！財団情報」
⑤「元気暮らしのためのQ&A」

●設問(3)　あなたが今「気になる」ものは何ですか？
① 防災のこと　② 医療のこと
③ お金のこと
④ その他（　　）

●設問(4)　本誌へのご意見等ありましたら、ご自由にお書きください。
また、こんな元気なシルバー世代がいるよ、といった情報がありましたらお寄せください。

■応募締切
平成29年4月末日

■当選発表
商品の発送（平成29年5月下旬頃）をもって代えさせていただきます。

■送り先
〒020-0015　盛岡市本町通3-19-1
（公財）いきいき岩手支援財団
「いきいきイーハトーブ16号
読者アンケート」係

岩手県民長寿文化祭　第29回作品展
あなたの作品を出品してみませんか!?

いきいき岩手支援財団では毎年、60歳以上の方を対象にした絵画、手芸作品等の作品展を開催しています。

応募の資格は、岩手県内に在住する60歳（昭和33年4月1日以前に生まれた方）以上でアマチュアの方です。１人につき１部門に１点の（未発表の）作品を出品できます。また、部門ごとに上位２作品は本年9月に開催予定の「ねんりんピック秋田2017美術展」（以下「秋田大会」）へ、岩手県代表として出品させて頂きます。

また、団体での共同制作や規格外の作品も出品できますが、秋田大会への選考については対象外になりますので、ご注意ください。

【募集部門】　日本画、洋画、彫刻、工芸、書、写真　の６部門
【応募方法】　所定の申込書に必要事項をご記入のうえ、当財団へFAXか郵送でお送りください。申込書は当財団のホームページからダウンロードするか、下記お問合せ先へご連絡ください。
【募集の締切】　平成29年5月12日（金）必着
【出品料】　無料です。但し、出品、返却にかかる送料は自己負担願います。
【開催日・場所】　平成29年6月2日（金）から平成29年6月4日（日）正午まで
盛岡市民文化ホール（マリオス）４階展示ホール
【お問合せ先】　公益財団法人いきいき岩手支援財団
総務・健康支援課　TEL 019-626-0196
FAX 019-625-7494

第28回作品展会場風景

《お知らせ》

情報誌「いきいきイーハトーブ」は本号をもって一旦休刊させていただきます。

当財団のホームページではこれまでどおり様々な情報を発信していくこととしておりますので、こちらをご覧くださいますようお願いいたします。

いきいきイーハトーブ 16 2017
平成29年3月10日発行
企画・発行／公益財団法人いきいき岩手支援財団 〒020-0015盛岡市本町通3-19-1 岩手県福祉総合相談センター3F 電話019-626-0196
制作／株式会社東北博報堂 スタッフ／赤坂 環・及川デザイン室・P-BOX・川代大輔・鈴木いづみ・高橋美里（ネモグラフィック） 印刷／川口印刷工業株式会社

◉さあ、一歩踏みだそう！◉

あなたの日々の悩みにプロが答えます

元気暮らしのためのQ&A

Q 今年3月で退職するので、ボランティア活動を始めたいと考えています。相談先や心構えなどを教えてください。

◆回答者

岩手県社会福祉協議会
ボランティア・市民活動センター
所長
楢木英裕さん

特定非営利活動法人
市民協岩手
代表理事
菅原 進さん

A1 社会福祉協議会に相談に行こう

ひと口に「ボランティア」といっても、活動方法や内容は様々です。まずはお住まいの市町村の社会福祉協議会に行って、相談してみましょう。また、市町村によっては協議会のホームページに活動団体などの情報を掲載していますので、参考にすると良いでしょう。

また、地域の民生委員さんに相談してみると、地域の中でのちょっとしたお手伝いが見つかるかもしれません。

孫など家族の話も、ボランティア活動のヒントになります。

その時には、現役時代の経験や、趣味などから「自分はこんなことだったらできる」ということを考えておくと良いでしょう。

地域の高齢者や障がい者のちょっとしたお手伝いだけでなく、仕事で忙しい現役世代のお父さんお母さんのサポートとして、お孫さんや地域の小中学生にかかわる活動（子ども会や学童保育、スポ少など）のお手伝いも、ボランティアの一つです。

ちなみに活動団体の一つ『これからだ倶楽部』は、仲間づくりをしながらボランティア活動や社会参加活動の情報が得られる組織としておすすめです。事務局は盛岡にありますが、県内各地で様々な活動に取り組んでいます。

A2 「3M」が必要

ボランティア活動とは、人・動物・モノ・環境など「誰（何）か」のために行い、喜んでもらうものです。しかしその一方で、活動する人自身が楽しむことも大切です。活動する人が楽しくないと、相手も楽しくないからです。

ボランティア活動は相手に喜んでもらうだけでなく、自分も楽しむことが大切です。

また、ボランティア活動には健康な身体（メディカル）、昼食代など最低限のお金（マネー）、夢・大義（マインド）の「3M」が必要で、逆に、肩書き・プライド・「報酬を求める気持ち」を捨てることが求められます。そのほかに、「相手の事情・行動に合わせる」「プライバシーを守る」といったルールもありますので、活動前に、社会福祉協議会や研修会などで確認しておきましょう。

みんなの力で！がんばろう！岩手

この緑の封筒が届いたら、JAバンクへ。

JA年金アドバイザーがお手伝いさせていただきます！

“年金お受取り”のご相談は、お近くのJAバンクへ。

JA新いわて・JAいわて中央・JAいわて花巻・JA岩手ふるさと・JA江刺・JAおおふなと・JAいわて平泉・JA岩手県信連

いつもあなたのそばに JAバンク岩手
JAバンク岩手 検索