



左から生活支援コーディネーターの難波真由美さん、大鳥地区に住む伊藤まさみさん、大滝一夫さん、伊藤本芳さん

## 特集

# 地域で支え合い 安心して暮らし続けられるまちに — 地域包括ケア

◎問合せ 本所地域包括ケア推進室 ☎25 - 2111内線705

### 誰もが住み慣れた地域で

地域包括ケアとは、皆さんが医療や介護などが必要とする状態になっても、住み慣れた地域で自立した生活ができるよう、医療・介護・介護予防・住まい・生活支援を一体的に提供する体制のことです。

市は、今年度スタートした第2次鶴岡市総合計画で、分野横断的に取り組むプロジェクトとして「全世代全対象型地域包括ケアプロジェクト」を設定しました。高齢者だけではなく、障害者や子供、生活に困窮している人や社会的に孤立している人などを幅広く対象として、誰もがその人らしく、安心して暮らし続けることができる社会の構築を目指しています。

### 地域でつながり助け合う

近年、ライフスタイルの多様化や、一人暮らし・共働き世帯の増加等により、地域での人間関係が希薄化するなど、地域コミュニティを取り巻く環境が変化しています。

一方で、困難を抱えながら暮らす全ての人を支えるためには、公的な支援だけではなく、住民が主体となった助け合いが不可欠です。

人と人、人と社会がつながり、一人ひとりが生きがいや役割を持って、お互いが支え合いながら暮らしていくことのできる地域づくりについて、できることを考えてみませんか。

## 楽しみを作って高齢者を元気に

朝日地域大鳥地区では、高齢者をワゴン車に乗せて櫛引地域のスーパーマーケットに連れていく買物支援や、他地域の高齢者との相互の訪問など、新しい取り組みが地区に暮らす高齢者を元気にしています。

### 月1回の買物ツアー

「最初は配食サービスができないか検討していたんです」と話すのは朝日地域を担当する生活支援コーディネーター（地域支え合い推進員）の難波真由美さん。地区の民生委員・児童委員から「一人暮らし高齢者のために何かできることがないか」とコミュニケーションセンターの事務局長に相談があり、その話を聞いた難波さ

さんは配食サービスや、お茶飲みなどをしながら交流する「通いの場」の必要性について尋ねるアンケート調査を実施しました。そして、調査結果の報告も兼ねてお試しのお茶飲みサロンを開催し、直接意見を聞いてみることにしました。すると、お茶飲みサロンは継続して開催することになりましたが、配食サービスは利用したいという声はあるものの、それよりも何か楽しいことをしたいという思いの方が強いことが分かりました。地区には週に3回移動販売車が来ますし、同居している家族や地域に住む子供から買物をしてもらえる人もいます。しかし、自分が欲しいものを選んで買う機会はあまり

ありません。そこで、みんなで一緒に櫛引地域のスーパーマーケットまで買物に行ってみようと思いがまとまり、昨年3月に第1回目を開催。好評だったため、月1回のペースで実施することになりました。

「たくさんある品物の中から選べるのがうれしいですね。車の中でのおしゃべりも楽しみ」と話すのは、一人暮らしで運転免許を持っていない伊藤まさみさん。これまではバスを利用して、誰かの車に乗せてもらっていました。バスの本数が少なくなったので助かっていると言います。80代後半になり、安全のため遠くまでの運転はしないようにしている大滝一夫さん。面倒見が良く、いつも近所の人に頼まれたものもたくさん買い込んで帰ります。大滝さんは「お昼にラーメンを食べるのも楽しい」と笑いながら教えてくれました。

みんなで食事をしていくと必ず大鳥地区出身で声を掛けてくれる人がいます。懐かしい顔に出会えるのも出掛けたくなる理由の一つです。ふだんは地区の行事などにあまり出てこない人の利用もあり、閉じこもりになりがちな高齢者の外出するきっかけにもなっています。

### 大塚町との交流

昨年は、大塚町と高齢者同士の交流も始まりました。6月は大鳥から大塚町へ、10月は大塚町から大鳥へ



お互いに訪問。大鳥ではなめこ汁での会食、大泉鉱山跡地の見学、キノコ等の販売会などでもてなしました。「様々な話ができ楽しかった。これからも交流を続けたい」と振り返るのは鉱山跡地の案内を担当した伊藤本芳さん。90歳を超える本芳さんがふだんよりもずっと元気に話す姿は難波さんを驚かせるほどでした。販売会も大盛況で、自分で採ったキノコや育てた野菜を買う人の様子を見てやりがいを感じたようです。

難波さんは地区の高齢者がよく「もう自分たちができることはない」と後ろ向きに話すことが気になっていました。それが最近、変わってきたように感じています。

「買物支援がいろんなことにつながっていったんです。これからも楽しいことでみんなを元気にして、大鳥で暮らし続けたいという思いを支えていきたいですね。」





## 手作り弁当が地域をつなぐ

温海地域では住民ボランティア団体「あたたかグループ」が、一人暮らしをする75歳以上の高齢者に手作りの「あたたか弁当」を届ける配食サービスを実施しています。

あたたかグループは地域福祉について学ぶセミナーの受講者が平成5年に結成し、翌6年に配食サービスを始めました。現在の会員は46人で65歳以上の高齢者が中心です。毎月20日に約120人分のお弁当を作り、

一人ひとりの家に届けています。

栄養のバランスを考えながら、地元食材を使ったり、郷土料理を入れたり工夫を凝らした献立と、地元の小学生が季節の絵やメッセージを書いた包み紙が利用者に喜ばれています。

### 心を込めて作り届ける

昨年12月20日の午前9時——。鼠ヶ関公民館の調理室に周辺地域を担当する会員12人が集まり、利用者約50人分の弁当作りが始まりました。この日の献立は、ピラフに鳥肉のから揚げと早田地区で採れたわさび菜、黒豆煮や大根のなますなど。それぞれ役割分担し、時折笑顔を見せながら手際よく調理していきます。

出来上がった料理を容器に詰め、全員分が完成したのは11時過ぎ。配達も担当している飛塚八美さんは、急いで車に積み込んで出発しました。「必ず顔をみて、声を掛け、手渡ししています。待つていく利用者があることが一番のやりがいですね。」

五十嵐宗平さんは毎月の配達を心待ちにしている一人。「色々なものが食べられるし、味も良い」とうれしそうです。飛塚さんが来るといつも世間話をしたり、困りごとの相談をしたり。こうした会話も楽しみの一つになっています。飛塚さんにはこやかに五十嵐



包み紙には季節の絵や「冬の道はすべるのでころばないようにしてください」など利用者を気遣うメッセージが書かれています

さんの話を聞き、「暗くなるのが早くなってきたので、外出するときは気を付けて」と声を掛けてから、次の配達先に向かいました。

### 小学生との交流

この日は鼠ヶ関小学校で3年・4年生との会食交流会が、地元の自治会長や民生委員・児童委員も交えて開催されました。児童は自分が書いた包み紙が使われたお弁当を実際に目にし、また、包み紙を大切にとっておく利用者がいるという話を聞き、改めて自分たちの活動について考えるきっかけになったようです。

心を込めて作る弁当が世代をつなぎ、みんなで支え合う地域づくりに貢献しています。



## つるおか通いの場

「通いの場」とは、地域の人が気軽に集まり、お茶飲みやおしゃべり、健康づくりなど自分たちで企画した活動を通して、仲間づくりや生きがいづくりをする取り組みです。

各地域に通いの場ができることで、住民同士の新しい出会いや交流が生まれ、地域でお互いを支え合う関係が作られることが期待されています。

### 高砂クラブ（日吉町東部）

コミュニティ防災センターを会場に週1回開催している老人クラブです。お茶飲みやおしゃべりなどを中心に活動していましたが、昨年から介護予防のため「いきいき百歳体操」にも取り組んでいます。

メンバー同士で話し合っ忘年会や旅行を企画するなど、いつも笑顔で楽しい時間を過ごしています。



代表  
榎本澄子さん

# 「鶴岡市地域医療を考える市民委員会」を開催しました



「地域に医療機関がなく困っている高齢者がいる」、「安心して子育てするためには医療環境の充実が必要」など様々な課題や意見が出されました。

少子高齢化が進む中、医療現場では医師・看護師不足や医療機関の偏在、在宅医療と介護の連携強化など多くの課題に直面しています。市では、これらの解決策などについて市民の視点で話し合うため、子育て世代や市民団体、ボランティア団体の方などを委員とする「鶴岡市地域医療を考える市民委員会」を設置。昨年12月に第1回目の委員会を開催しました。

テーマとして、地域の基幹病院である荘内病院の在り方も含め、安心して医療を受けられる環境を考える「市民とともに作り上げる地域医療」と、入院から在宅医療への移行や、在宅生活を続けていくための介護との連携について検討する「在宅医療と介護連携の強化」の2つを設定。計10回開催し、会議での意見を基にして、令和3年度までに市民アクションプランの策定や市民勉強会の開催を目指しています。

## 身近な人を支えるためにできることを考えてみませんか

地域包括ケアは、その地域に暮らす全ての人を対象であると同時に、皆が参加して創り上げていくものです。高齢者・障害者など対象者別の制度とは違って、誰もが健やかに幸せに暮らせる「地域づくり」「まちづくり」に近いイメージかもしれません。

皆さんの暮らす地域には、小さな子供から高齢者まで様々な人が暮らしています。少しだけ支援があれば社会参加ができ、支援する側として活躍できる人も多くいらっしゃいます。例えば、料理の腕を生かして子ども食堂に参加したり、介護予防のために仲間と体操したり、閉じこもりがちのご近所さんに声を掛けたり、町内会に貢献することも、地域包括ケアに参加していることとなります。

一方、住民の暮らしを支える医療も、地域包括ケアの重要な要素です。病気や障害が悪化したときは、早く治療をして、元の生活に戻りたいと多くの方が願っています。鶴岡市では、皆さんにとって身近なかかりつけ医や、住み慣れた場での在宅医療を支える医療者、さらに急変時に対応してくれる病院の医療者らが、協力・連携しながら地域医療を支えています。

これまで医療は専門家のものだと思われがちで、詳しく知る機会はありません。しかし人口減少時代、医療従事者も減っています。市民の皆さんが医療に関心を持ち、医療のかかり方を考えたり、なるべく健康であるために何ができるか考えたりすることは大切だと思います。



コーディネーター  
慶應義塾大学教授  
秋山美紀さん

▶「通いの場」を立ち上げるための参考となるよう、市内での活動を紹介する情報誌を作りまして、希望する方に差し上げますので、本所地域包括ケア推進室にお申し出ください。



## ほっとカフェ (斎地区)



地域の人たちが、認知症の方やその家族と悩みを共有し、認知症理解の普及啓発に取り組んでいます。コミュニティ防災センターで随時開催し、専門家に相談することもできます。子育てサークルも参加し、子供たちと一緒に和やかに活動しています。みんなが自然に集まってくる井戸端会議のような居場所にしていきたいですね。



代表  
佐藤秀雄さん