



栗原市社会福祉協議会
若柳地区生活支援コーディネーター
高橋 由利 さん

栗原市社会福祉協議会で生活支援コーディネーターを務める高橋さん。その役割や、高齢者が持つ可能性について話を伺いました。

地域のお宝を生かして

栗原市社会福祉協議会に在籍する生活支援コーディネーターは、住民同士の活動や支え合い、それぞれが持つ知識や特技を「地域のお宝」と名付けています。

高齢者の皆さんは、豊富な人生経験に基づくお宝をたくさん持っています。裁縫や漬物作りといった日常的な仕事もその一つで、簡単にはまねできないお宝といえます。しかし、本人たちはその価値に気付いていないことがほとんど。そこで、生活支援コーディネーターは、高齢者が持つお宝を活用し、地域内で活躍できる場所を作っています。

活動内容は、各地区の支部ごとに異なります。例えば、若柳支部では、高齢者の誰もが地域人材として輝けることを本人や周囲に知ってもらうため、65歳以上が対象の社会参加事業「熟年わんぱく塾」を実施しています。

講師は、さまざまな分野の特技を持つ地域住民です。カフェを営む人によるコーヒー講座、長年寿司店を営んできた夫婦を招いた調理実習など、ノウハウを活用できる場を設けました。受講生は、そうした活動を通して生きがいを見つけ、それを基に地域の中で活躍する貴重な人材になります。



①将棋愛好会(斎藤道場) [築館]、②老人クラブ桂会[高清水]、③熟年わんぱく塾[若柳]、④しあわせ慰問団[金成]、⑤絵手紙ひるこの会[栗駒]

「住み慣れた地域でいつまでも暮らしたい」という願いを実現するには、社会参加を通じた地域内での役割づくりが大切です。しかし、一人で挑戦するのは勇気がいることだと思います。

そのような時こそ、生活支援コーディネーターをぜひ頼ってください。皆さんらしく輝ける場所を一緒に見つけていきましよう。

「高齢者」は「幸福者」

高齢者は、支援を受ける側と思われがちですが、必ずしもそうではありません。塾の受講生は、仲間と一緒に新しいことに挑戦する楽しさや喜びを知り、参加前よりも表情が明るく、若々しくなっていました。

また、受講生の中には、学んだことや自分の特技を生かしたいと、お茶っ会でコーヒーを振る舞う人や、民謡を披露する人もいます。その活動は、本人たちだけでなく、地域の仲間たちにも笑顔の花を咲かせています。

年齢を重ねても何かに挑戦し、自分の役割を通じて幸福を見つけるその姿は、まさに「幸福者」といえるのではないのでしょうか。

あなたの社会参加を後押し

栗原市社会福祉協議会各支所の生活支援コーディネーターが、皆さんの社会参加を後押しします。

また、地域の活動や支え合いなどのお宝情報も募集しています。気軽にご連絡ください。

社会福祉協議会 連絡先

- 築館支所 ☎(23)8087
- 若柳支所 ☎(32)3083
- 栗駒支所 ☎(45)2150
- 高清水支所 ☎(58)3637
- 一迫支所 ☎(52)4433
- 瀬峰支所 ☎(59)2322
- 鶯沢支所 ☎(55)2834
- 金成支所 ☎(42)1248
- 志波姫支所 ☎(22)2713
- 花山支所 ☎(56)2028

栗原市生活お役立ちガイドブック

市内の交流や趣味、運動、ボランティア活動に関する情報や日常生活に役立つ情報などを掲載しています。市ウェブサイト内のページ「栗原市生活支援体制整備事業」や、各総合支所、栗原市社会福祉協議会、地域包括支援センターで閲覧できます。

【発行元：市民生活部介護福祉課】

市ウェブサイト



栗原市生活支援体制整備事業



【特集】あなたも私も輝く場所へ

65歳以上の高齢者が、人口の約3人に1人を占める栗原市。年齢を重ねても住み慣れた地域で暮らし続けるためには、人とのつながりが重要な役割を果たします。

今月は「社会参加」を通じた介護予防について、一緒に考えてみませんか。

社会参加の介護予防効果

テレビなどで見聞きする「健康寿命」という言葉。これは、健康上の問題から日常生活で制限を受けずに暮らせる期間のことです。人生100年時代といわれる今、いつまでもはつらつと、地域で暮らし続けるためには、この健康寿命の長さが重要です。

健康寿命を延ばすために大きな役割を果たすのが、社会参加を通じてフレイル予防です。フレイルとは、健康と要介護の間の健康状態をいい、フレイルにいち早く気づき、行動することで健康な状態に戻ることが出来ます。また、フレイルに関する調査では、定期的な運動のみよりも、お茶っ会や趣味の活動といった社会参加を通じて人とのつながりを持つ方が、予防効果が高いことが分かっています。

各市町村には、高齢者の生活支援の体制整備や、介護予防の促進に向けて「生活支援コーディネーター」が配置されています。生活支援コーディネーターは住民や地域の力を生かしながら、高齢者が自分らしく活動できる社会参加の場につなぐなど、介護予防の第一歩をサポートします。