

- 02 いつまでも、自分らしく。
- 07 朝倉市職員募集
- 08 マイナポイント最大2万円分
- 28 三連水車が回り始めました
- 30 地元にも愛される店を目指して

今号は7月19日時点で作成しています。
新型コロナウイルスの感染状況により、
掲載している内容は変更・中止もあり
えますので、必ずご確認ください。



特集

いつまでも、 自分らしく。

◎ 杷木老人福祉センターで元気にあさくららん体操 (7月11日)
※撮影時のみ特別にマスクを外しています。



「こんな仕組みがあったら良いな」というアイデアを出し合って、できるところからかたちにしていこう。

イメージ図 高齢になったら、ゴミ出しや電球交換などだんだんできなくなる。便利屋の仕組みがあったら良いね……

買い物する場所が遠くてなかなか行けないよね。移動販売車が地区を回ってくれたら……

食事の準備、家事ができなくなるよ……

お互いに支え合う仕組みをつくりたい

運転免許証を返納したら通院どうしよう……

(話し合いの例)



各地区で話し合いを重ねて……

(アイデアの例)



(取り組みの例)

- ・福田地区でR2.9月から、甘木地区でR4.4月から移動販売車「買い物サロン」がスタート
- ・朝倉地域で「むこう三軒両隣ネットワーク」づくり
- ・三奈木地区で「買い物サロン」開催に向けて調整中
- ※金川地区や蜷城地区でも話し合いが始まっています。

Interview
地域づくりを仕掛ける生活支援コーディネーター

地域の困りごとを一緒に考えて、「あったら良いな」を実現するためのつなぎ役です

「ここに住んでいて良かった!」と思ってもらえるように

朝倉市社会福祉協議会
矢野奈緒美さん 江藤順一さん



令和4年度から、各コミュニティ単位での生活支援コーディネーターを市から受託しています。私たちは地域の困りごとを解決する仕組みや、あったら良い支え合いの仕組みづくりなどについて、地域の皆さんと一緒に考え、実現に必要な支え合い活動へとつなぐ調整役。まずは地域で話し合いの場を立ち上げていただき、支え合いの地域づくりのお手伝いをしています。

話し合いの場が、自分たちの地域のことを「誰かが」ではなく「自分が自分たちが」と考えるきっかけになるとうれしいです。困りごとを解決するための取組が長く続いていくためには、その地域に合ったやり方で、皆さんが自発的にかたちにしていけることが大切だと思っています。

最近、コロナや災害などの話題が多いですが、私たちがつなぐことで明るい話題を作れるならば、やはり皆さんの笑顔を見られる瞬間が、とてもうれしいです。この事業は、「自分のことは自分で」とご近所付き合いが希薄になりがちな現代から隣近所で助け合っていた原点に帰しようというもの。日頃からお互いさまの精神で、皆さんの少しずつの思いやりで、「住んでいて良かった!」と思えるような地域を一緒につくっていきましょう。



10年後、20年後のこと、想像したことありますか？

朝倉市の人口推計

2022年	2040年
総人口 51,081人	総人口 減 33,656人
高齢者人口 18,170人	高齢者人口 15,174人
高齢化率 35.6%	高齢化率 増 45.1%

(後期高齢者の割合や独居率も増える)

※国立社会保障人口問題研究所「日本の地域別将来推計人口(平成30年3月推計)」改編

今では当たり前前に聞くようになった人口減少や「少子高齢化」。朝倉市も例外ではなく、人口が減少傾向にある一方、65歳以上の高齢者の割合は年々増加し、現在は約36%になりました。

また、2025年には、「団塊の世代」が75歳以上の後期高齢者になり、医療・介護サービスの需要が高まることで、健全な社会保障制度の運営に影響が出るといわれています。さらに、その先に控える「団塊ジュニア世代」が高齢者になる2040年も遠い未来ではありません。

皆さんは、自分や自分の親が高齢者・後期高齢者になったときにどのような生活をしているか、考えたことがありますか？

いつまでも住み慣れた地域で自分らしい暮らしを続けられるように

市では、「高齢者がいつまでも住み慣れた地域で自分らしい暮らしを続けることができる」よう、「地域包括ケアシステム」の構築を目指しています。その仕組みのひとつとして、専門職によるサービスだけでなく、住民も専門職も一緒になって支え合う地域づくり(生活支援体制整備事業)を進めています。

これから必要なのは、皆で支え合う地域づくり

この事業では、市が働きかけて、地域(コミュニティ)の皆さんが主体となって話し合います。テーマは、「高齢者の困りごと」や「10年後、20年後も住み慣れた地域で過ごし続けるうえでの課題や解決策」について。その中から生まれた取組のひとつが、福田地区や甘木地区で始まった移動販売車「買い物サロン」です。

地域の当事者の皆さんで話し合うので、より生活に密着した意見が出されます。そして、地域自ら必要な事業を絞って、市が協定を結んだ個人や団体の中から、自分たちの地域に合った団体などと覚書を交わして展開していきます。

10年後、20年後のことを想像して、皆で支え合う地域づくりについて考えてみませんか。



市の取組紹介

地域ケア推進会議と3つの取組



「地域包括ケアシステム」を構築するために、保健、医療、福祉などの関係者が連携し、地域の課題について情報交換し、課題解決に向けて話し合ったり、政策を立案したりします。

各地域包括支援センターが行っている「地域ケア個別会議」や多職種が参加する「地域ケア会議」から出た地域課題についても解決に向けて話し合います。

話し合いから生まれた3つが……

あさくららん体操

自宅で楽しく気軽にできる体操です。その日の体調にあわせて、ご活用ください。

※動画は市ホームページやYouTubeで見ることができます。動画を収録したDVDを各コミュニティセンターなどへも配布しています。

出前講座やサロンなど、高齢者が集まる皆さんの場所でも楽しく体操が行われています。



市ホームページ

「どこにどのようなサービスがあるかわからない……」という困りごとに対する解決策

地域資源マップ

「食事の支援」、「家事の支援」、「移動の支援」、「交流の場」、「生活の見守り」など高齢者の皆さんにとって役立つ情報を地図にまとめています。

■配布場所…市介護サービス課(2階)、朝倉支所市民窓口係(1階)、杷木支所市民窓口係(1階)

※市ホームページから見ることもできます。



市ホームページ

「朝倉診療所で通いの場が開催できないか」という意見に対する解決策

吉毛らんクラブ

月2回、朝倉診療所で運動しています。毎回明るい雰囲気です。今後も、介護予防サポーターを中心に実施していく予定です。



生まれる。

話し合いから



事例紹介1:甘木

移動販売車「買い物サロン」がスタート

Interview

甘木地区社会福祉協議会 村田小代子会長 / 甘木地区コミュニティ協議会 菅原舞子さん

買い物サロンを継続させるために、みんなが利用しています

きっかけは、あるおばあちゃんの「買い物に行きたくてばってん、店も遠いし足も悪いし……」という一言。令和3年度から菩提寺、恵比須町、双葉町が中心に話し合いを重ねて、高齢者の困りごとで一番意見が多かった「買い物」の支援に4月から取り組むことになりました。

買い物サロンがある毎週火曜日は、ご近所で声掛けして、連れ立って来る人もいらっやいます。いくつになっても買い物ってやっぱり楽しいものなので、利用者の皆さんには喜んでもらっていますし、「あれがおいしい、これがおいしい」と交流の場にもなっています。民生委員の皆さんにとっての見守りも兼ねています。

比較的便利な甘木地区では、今の時点では困っていない人も多いです。でも、「本当に困ってから何もなくて遅い」。買い物サロンを継続させるために、今のうちからみんなが利用しています。この2年で、人と人の交流の場は大きく失われましたが、買い物サロンで少しでも解消できれば。今後も、できることから地域で工夫してやっていきたいと思っています。この取組が他の町にも広がってほしいです。

甘木地区内のデイサービス事業所駐車場にて利用者の皆さんにも喜ばれています。



事例紹介2:美奈宜の杜

有償ボランティア「杜のオアシス」や「買い物便」を続けている

Interview

美奈宜の杜地区コミュニティ協議会 坂井秀敏会長 / 美奈宜の杜地区社会福祉協議会 高橋慎哉会長

これからは住民同士のちょっとした助け合いが絶対に必要

美奈宜の杜は、定年後にスローライフを楽しみたいと市外・県外から移住して来る人が多い地区。高齢者が多いので、困りごとの相談も多く、自然と「自分たちで何とかしなくちゃ」という思いが芽生え、助け合いの活動がスタートしました。

ひとつが、「杜のオアシス」。発足12年目です。困っている人から依頼があった屋内外の作業をお手伝いします。例えば、腰が痛くて作業できない人の代わりに家具を移動したり、外泊などで家を留守にする人のために庭木に水をやったりします。しかし、メンバーの高齢化に伴い、令和3年度に存続の危機を迎えました。現在、メンバーを再募集し、この6月から12人で活動を再開しています。男女各街区からバランス良く集まってもらっているので、より地域に密着した活動ができています。

また、「買い物便」にも7年前から取り組んでいます。毎月第1・2火曜日に、移動に困っている人を車に乗せ、甘木の市街地へ買い物に出かけています。運転手は、住民有志8人の皆さんにボランティアで引き受けてもらっています。

特に「杜のオアシス」では活動を長く続けていくために、無理やリスクが生じる作業は受けないことと、不公平にならないように意識しています。リーダー中心にメンバーで話し合い、一人の負担にならないように工夫しています。また、どちら

の活動も管理会社・西日本ビルの協力があってこそ。今後も、住民と西日本ビル、行政が一体となってまちづくりを進めていきたいです。高齢化が進む社会で、美奈宜の杜も「互助」の必要性がますます強まっていくと思います。これらの活動をベースにして、「互助」の精神を持った人が一人でも多く増えてほしいです。



数日家を留守にする人からの依頼で、家庭菜園に水やりする杜のオアシスメンバー



さあ、人生100年時代 主役は皆さん一人ひとりです

厚生労働省の「簡易生命表(令和2年)」によると、2020年の日本人の平均寿命は男性が81歳、女性が87歳。「いつまでも住み慣れた地域で、自分らしい暮らしを続けたい」。これは多くの人々が望む思いでしょう。

今後さらに進む高齢化により要介護者や単身世帯が増え、社会的孤立が拡大。少子化により介護人材不足なども懸念されます。これらの課題に対応するため、住民も専門職も一緒になって支え合う地域づくりは大切になっていきます。地域づくりは、誰かに負担が偏るのではなく、持続可能な取組になるように、一人ひとりができることを少しずつ負担し合う。それが大きな力となってみんなを支え合っていく。これからの新しい時代を一人ひとりが幸せに生き抜くために、できることを考えていきましょう。さあ、主役は皆さんです。