

終活を考える 『自分らしい最期を 迎えるために』

2月26日(水)に城東公民館大会議室におきまして、城東地区社会福祉協議会福祉部会の福祉講座として、標記のテーマで松本市医師会医療コーディネーターの岡村律子さんの講演と「もしバナゲーム」の体験を行いました。

おりしも、新型コロナウイルスの長野県内初感染者発生の翌日のためか、参加者のほとんどがマスク着用、会場入口ではアルコールで手先を消毒して入場と、ものものしい雰囲気の中、参加者は講師の岡村先生の話に耳を傾け、特にリビングウィル(事前指示書)の作成や人生会議(自分の大切な人と終末期の延命治療をどのようにするかの話合い)の重要性を痛感しました。

最後に行った「もしバナゲーム」は、海外で考案されたカードゲームとのことですが、ゲームの進行にともなうて、要点や自分の最も希望す

●城東地区●	
1915 世帯	人
男 1761	人
女 1885	人
合計 3646	人
前月比 -49	人
R 2.3.1 現在	

る生き方への絞り込み方法が上手く出来ていて、巧妙なアイテムであると感心しました。



福祉講座の様子

『男の料理教室』



城東公民館では、半年に3回程度『男の料理教室』の名前のもと、男性だけの料理教室を開催しております。

今年度の最終回は11名の参加で、2月12日(水)に行いました。前城東公民館長の原田武邦さんの指導で、今回は

○たこ飯 ○煮物(かぶら、シイタケ、エビ、もやしあんかけ風味) ○焼き物(真アジ)

○和え物(あぶりホタテ貝柱、市田柿)を作りました。

マイ包丁を持参してはりきる人、ナベ奉行の得意な人、見学だけで食べる専門の人と色々ですが、後片づけは、全員で行いました。

今後もぜひ続けて頂きたい講座です。(百瀬)



男の料理講習会

町会の担い手 北上横田町の 現状について



私の住む北上横田町町会の現状について少しお話ししたいと思います。まず最初に、我が町会は城東地区で最も高齢化が進んだ町会だという事です。少しその実情を説明します。そしてこの事は10年後には城東地区の他の町会でも起こってくるのが十分推察される問題だということです。

北上横田町町会は戸数約60戸という小さな町会です。先日、城東地区社協で発行された「ひだまり」によると、91世帯・人口192名となっています。つまり30世帯は町会未加入であるということです。未加入者はマンション・アパートにお住まいの方で50歳以下の若い世代です。彼等は町会の行事等に参加する事を嫌がります。単に町会費を増やす為に町会加入をお願いすることはしない方針で町会運営をしています。

「ひだまり」によると町会の高齢化率は、65歳以上は82名で42・7%、75歳以上は40名で20・8%になっています。しかし実際の高齢化率は町会未加入の人数を除くと上記の率よりかなり高くなることは明らかです。

高齢化が進むと町会運営に様々な問題がでてきます。一番の問題は、役員のなり手が不足して同じ人が何役も兼任したり、同じ役職を20年以上担ってくださっている方もいます。

実際、現町会長は7年も町会長を務めてくださいましたが、ようやく交代することが出来るという状態です。その他、去年町会で苦労したのは

民生児童委員の選出です。民生児童委員は近年仕事量が極端に増加し、自分の仕事を持つている方には相当きつい役になっています。町会役員でこの人ならと思われる方に何度もお願いに上がりましたが良い返事は頂けませんでした。最後はお手上げとなり当町会では民生児童委員が居ない事やむなしとなりました。民生児童委員は厚生省の嘱託でありボランティア活動です。何故に町会がその選出に責任を負わねばならないのかと疑問に思われます。

次の問題は、町会長の仕事量についてです。町会長の仕事は松本市、城東地区、その他の公共機関の仕事の下請になつてしまつており、町会以外の仕事に振り回されていることです。今のままでは、町会長のなり手がますます居なくなりそうです。

このように高齢化の問題を抱える町会ですが、新しい風が吹いてきたことを感じます。それは去年の6月から健康づくり推進員の方が町会公民館を会場にして「いきいき100歳体操」を毎週開いてくれることです。最初の数週間は市の指導員も来てくれて、参加者各々の血圧を測定した

後、片足立ちがどの程度できるか時間を計り記録しました。その後ビデオの映像に合わせ約40分間体操をします。体操自体はそれ程、体に負荷がかかるものではなく高齢者でも十分できる体操です。毎週10人から15人が参加しています。参加者は60歳以上の女性の方が多いです。そして自分の健康管理に真剣に取り組んでいます。自分の健康は自分で守るという意識が高い様に見受けられます。また、週1回の体操を楽しみにしているようです。そして同年代の人との会話が健康に役立つというと思われれます。

健康づくり推進員のおかげで町会員の健康維持と会員同士の交流の場が出来たことは大変素晴らしい事で、町会に新しい一石を投じてくれた事に感謝・感謝です。(清澤)

いきいき百歳体操 ～女鳥羽町会では～

「出来る事ならば健康で長生きしたい」と誰もが願う事です。しかしながら加齢による筋力の衰えに逆らえないのが現状です。

米国立老化研究所が推奨

する運動プログラムを参考に高知市が開発した無理なく効果的に筋力をつける「いきいき百歳体操」は全国的に普及し、城東地区でも取り入れて居ます。



女鳥羽町会でのいきいき百歳体操

女鳥羽町会でも町会公民館にて立上げ、初めの数回は松本市健康づくり課の運動トレーナーに指導を請い、その後は「城東地区福祉ひろば」で経験者の方々の指導の下、参加者は14～18名程で『いきいき女鳥羽』とのサークル名を付け、毎週木曜日の午前中に、40分程度のDVDを見ながら実施しております。効果があるかどうか半信半疑でしたが3ヶ月後の握力測定では、皆さん数値が良くなり喜ばしい限りでした。

無理なく出来る事が魅力で

年齢に制限されず筋力をつける事が出来て介護予防に繋がる多くの効果が見られる事を知り、参加メンバーには自宅でも出来る様にDVDの配布を試み自分自身の為に、無理せず積極的に取り組んでいるのが現状です。月の第一週目の体操後には簡単な「お茶会」を開き、より親睦を図り地域に於いて支え合える活動に発展する事を目標に掲げております。

台風情報の把握と避難対策

台風などによる洪水氾濫被害の軽減を目指し、東京大学生産技術研究所とJAXA(EORC)の共同研究グループは、日本の陸上における水循環を計算・推定するシステムを昨年11月末に公開し、日本中の河川の流量やその氾濫域の推定結果をモニタリングすることが可能になりました。今後、内閣府SIP(戦略的イノベーション創造プログラム)等の活動を通じて予測情報を含めたデータ提供を行い、防災・減災への貢献を目指しております。

令和元年の台風19号の事例では、実験的に予測シミュレーションを行って居ります

が現状ではあくまで自然状態での水の動きを計算している為、ダム操作や詳細な堤防の効果といった人為的水管理の影響などは含まれていません。それでも大きな被害が報告された千曲川など多くの地点において、洪水発生に相当する危険情報を算出できていることが確認でき、内閣府の研究課題の一つとしての『防災・減災の強化』に向かっていくようです。



地域ケア会議の様子



今後も地球温暖化が進むと台風は暖かい海面から供給される水蒸気をエネルギー源にし、ひとたび強い台風が発達すると、更に強まり大型化し、河川は今迄と異なり氾濫するか越水する事も考慮すべき時期にきています。

その時身近な町会での要支援者や老人・子供に対する避難の枠組みや連絡網の充実化を図り、また個人としてどの様に対応するか再認識する為に、城東地区地域ケア会議が2月1日に行われました。『台風と福祉の考え』では、松本市危機管理課の講演を踏まえて、町会毎にグループワークが行われました。女鳥羽町会ではグループディスカッションに終わってしまい、今後の課題が多く、要支援者の情報を関係者間でどの様に共有するか(近所住民の把握も含め)、最新情報をどの様に維持して行くのか、緊急連絡網の明確化及び支援者体制、風水害時と地震時との避難支援に係る対応の違い等を明確にしなければなりません。町会公民館にて防災部長と町会長を中心に避難対策会議を重ねてゆく必要を感じました。

(矢島)