

令和4年度内田地区高齢者対象アンケート調査結果に対する方針等について

課題の内容	具体的対処案、要望、等
●介護支援に関して	
要介護認定を受けた方がいいと思われる方が、認定を受けていない事が考えられる。	要介護認定について、わかりやすい説明を行う。アンケートでもあまり健康ではない人が多く見られる。
情報提供	私達夫婦も後期高齢者の仲間入りをする。まだ仕事もして車も運転しているが、出来なくなったら仕事も辞めようと思う。息子夫婦と同居しているが、夫婦のどちらかが具合が悪くなったらお互いに介護して子供たちには迷惑かけないようにしていきたいと思っている。最後は施設にお願いしているが、どのような所があるのか情報を提案していただけるような所があればいいと思う。 要介護又は要支援の認定を受けていても、配偶者が何も認定がなければヘルパーさんを頼む事が出来ないのが現状です。でもヘルパーさんが必要な家庭は多いから、一番は要望がある家庭にはヘルパーさんが入れるように出来るのが良いですが、今は出来ないから民間でもそういった事を行っている業者はあるから、リストみたいなものがあると良いと思う。
●健康（フレイル）に関して	
多くの人が健康と思っている。	現在は健康と思っても、今の動けるうちに筋力を付ける運動が必要。手遅れにならない様に理解してやる気を持ってもらうことが必要。
関心のあること 1位：関節の健康、2位：認知症予防、3位：筋力低下の予防	散歩以外の運動は、なかなか自発的に出来ない。環境の整備や人と一緒に行く場を整えればやる気になると思う。 運動器具の設置（案） 福祉ひろばと散歩コースの屋外の場所（例えば、馬場家住宅・お寺付近の空き地等 内田地区に数か所）に大人用又は高齢者用運動器具を5種×2基位ずつ設置し、散歩途中でも気軽に自由と運動とコミュニケーションが出来る場にする。 運動器具案：鉄棒、立型腰回転、高齢者エアロバイク（立型・座型）、足踏みステッパー等。
フレイルの認知度が低い	認知度を上げるための数値目標設定をする。啓蒙活動を行う。定期的に講座を開く。予防プログラムを定期的に行う。 フレイル（虚弱）の認知度を高めるため、広報・案内の見える化、全戸配布、講演会等が必要
散歩や運動（毎日と週1～3）は8人と多いが、ほとんど無い人も6人と多い。仕事は12人と多いが、医者に言わせれば農作業は運動にならない。	行政で運動の機会・場を作ってやる必要がある。個人で自主的に運動をやろうと思っても実行に移せない。
●認知症に関して	
認知症への不安が多い	介護の備えについて考える人が少ない
認知症になったら周りに知られたくない	定期的に講座を開く。予防プログラムを定期的に行う。
認知症への関心は高いが何をしたら良いのか分からない	足が弱くても腰が悪くても出来るニュースポーツ「ポッチャ」を連合町会から各町会へ1セットずつ配布し、各町会の公民館で体協主体にて実施する。コミュニケーションも取れ、認知症の予防となる。
認知症の予防・・・関心が高い。人との話、運動、クイズ、パズルを行っているが、地域のサークルや町会活動への参加少ない（今はコロナ予防の為、縮小や中止は止むを得ないですね）	広報又は講習会等の年数回行う。ひろばでもやっているが参加者が少ないので多くの人に参加してもらうよう手段を講じる。
●交通手段に関して	
交通機関が区内に少なく利用しにくい	松本市の支援が必要
公共交通の利用について 自家用車の利用が圧倒的に多い	免許返納が叫ばれている最中、バス便が増えたら良いと思う。有償ボランティアで10人程度が乗れるバスを運行できたらもっと利用しやすいかと思う。
住民の「足」をどう確保するか（交通弱者への取り組みを中心に） タクシー利用や徒歩の人が多い	行政に働きかけられそうなこと ・タクシー券の支給 ・地域振興バスの増発
交通支援への要望が多い。自家用車の利用が圧倒的に多い	交通網で松原とつながることが手取り早い。松原（寿台バス停）には1時間おきに、又朝夕は数本のバスが来ている。当面はタクシー利用補助（制限付き）などが有効だが、5年後には免許を手放す人が急増するので、その時までには内田地区内でのみの循環バス運営する、松原までの歩道を整備しシルバーカー走行可能にする、松原～内田公民館の無人バス運行、他出来たら良いと思う。又、緊急課題として高校通学生のため松原（バス停）付近に駐輪場を作る必要がある。
買い物・通院などの移動支援	各町会にて「移動支援」を出来る人を募集し、同時に利用したい人も登録。移動支援した人には補助金を出す。 内田地区にとっては、特に足がないのは重要な問題。区内を回るバスや移動販売車など改めて考える必要があると思う。 免許返納等で交通の便の不安から、買い物支援、通院支援の仕方を考える（安曇野市では何か対策をしているニュースをやっていた。参考にしたらどうか）
運転免許自主返納支援事業の拡充と広報	支援事業に近隣市町村と差があるのでは。特典が広く知られていないのでは。
市の地域振興バス	「地域振興バス」「自動運転バス」など松本直行便ばかりではなく、村井駅から内田全域の運輸について研究が必要では。小型小回りで村井駅、イオンタウン、デリシアなど拠点周遊的な運輸について、地元業者との連携など。 内田地区にも巡回してもらうよう著名活動を行い、市へ提出する。

課題の内容	具体的対処案、要望、等
交通手段	内田地区の場合は、バスかと思いますが現生活上、ほとんど利用していないのに、31.8%の方が必要と回答。理解出来ませんでした。
交通機関が地区内に少なく利用しにくい。住民の「足」をどう確保するか（交通弱者への取り組みを中心に）タクシー利用や徒歩の人が多く	交通の便の悪い地域において車は欠かせません。しかし高齢になり知力、体力ともに衰えてゆくのは必然の流れです。どうすべきか？即断即決を旨としてきましたが、こればかりは非常に迷います。免許返納後の不便がわかるからです。今現在、公共交通は全くと言って良いくらいダメ、タクシーも勿体ないが出て、出来るだけ効率重視、まとめて等となり、手足のようにはいかない事必至。それでも必ずくるその時、我を通して結果あの時返納していたら良かったとの後悔だけはしたくない。考えた結果、自分なりに課している安全基準のいくつか、その中の一つでもうっかりがあったら今でも即返納と決めました。（出来ていた事が出来ないうっかりがある）自分を甘やかしてはいけないとその時は受け入れるべき、老いがきているのだと決断したいと思います。（免許返納についてはいろいろな思いが有り、余計な事をいっぱい書いてしまいました）公共交通機関のサービスはいろいろ工夫されてはいますが、運行本数、1日の時間帯、高齢者が利用しやすいバス停、という観点から見ればまだまだ課題山積みと言わざるを得ません。採算を考える事案では無いのです。今後高齢者が増え、免許返納者の割合が増せば、喫緊の課題として検討しなければならない事必至です。免許返納で事故は減らせても、高齢者自身の生活レベルが低下。結果、認知症、体調不良のリスクが高まっては又別の問題が起きてきます。
●通いの場に関して	
町会サロン活動について	動的：静的 外交的：内向的 参加したいと思わないが5～6割
ひろば行事参加 28%	さらに参加者、サークルを増やすためにサークル統括、支援、勧誘を行う組織が必要。
なんらかに参加しているが4～5割	気を引くようなチラシやキャッチコピーを作る。
参加したい通場・・・特になし	毎月ひろばでの集いやら行事等お知らせしているが、しっかりと見ていない事が多いように思う。今後も送迎ボラもある事など含め根気良く知らせていくことが大切。更なる声掛けを望む。
地域活動に参加しない、特に理由が多い	堪能してしていない
グループや町内行事に参加する人が少ない	お仕着せの画一的なものでは通う気にならない。内容の充実
参加方法が分からない	理由がない、理由はなにか、どうでもいいということか、きっかけがあれば参加できるかも。きっかけづくりが必要。
きっかけがない、特に理由はない	楽しくない
望ましい地域活動はどうあったら良いか情報がなくなかなか参加できない人がある	参加を促す方法を考えなければいけないが、なかなか良い方法が無い。地道に広報してゆくしかないか？
確たる理由はないが	きっかけがあれば・・・ではないかと思う。更なる声掛けを望む。
地域活動のお手伝いをしたい人が多い	課題ではないが、参加したいと思ってる人も多い。体操教室や認知症予防に関心を持っている人が多い。交流の場を望んでいる人も多い。
お手伝い役としての参加	多方面に渡り色々な才能をお持ちの方が多く、発表の場、人を活かせる場所づくりを考える
趣味・知識・技能を活かす内容	興味の有る項目がたくさん有りました。いつかと思っています。現在、公私共に忙しく残念ですが時間が取れません。知らない方と出会える、知らない事、興味の持てそうな事等、きっと楽しいと思います。本当にいつかと思っています。
活かしたい知識・技能がある	これだけ多くの回答があるので、公民館・ひろばの事業の中で協力してもらえたらいい。
参加してみたいと思う通いの場	自分を活かしたい
中央公民館	長年中央公民館へ顔を出して思う事は、高齢者の方に中央公民館でより多くの活動をしてみたらと思います。各種講演会で先生方のお話を聞き学んで行くのも、面白く心豊かになります。地域でやるとしたらお金がかかるし、講師の先生の都合上、中央公民館しかできません。講演会がある時は、町中の高齢者の方や電車で中央公民館へ通って来られる方が圧倒的に多いです。高齢者の方は、時間帯が午後3時30分過ぎ講演会終了ですので、中央から遠い地区の方は夜遅くなりますので参加する事は難しいと思います。部屋も狭すぎます、早いもの勝ちです。部屋に入りきれない人は隣の部屋で聞いています。
●ボランティアに関して	
日常での困り事（草取り・雪掻き・ゴミ出し）	いろいろなボランティアがあって良いのでは。みんなで楽しみながらアイデアを出し地域を作れば良いと思う。知識技能、又意欲のある人が活躍できるようにする。人材を発掘する方法を考える。ボランティア組織の統括、支援、勧誘等行う組織が必要。
	ある程度、内容を決めてボランティア組織を立上げ、全戸にお手伝い出来る方を募集する。
	行政に働きかけられそうなこと ・ボランティアの募集
	個人として手助けできそうなこと ・買い物・通院・ゴミ出し・ゴミ出し・雪掻き・草取り・話し相手
	内田地区内限定の有料シルバー組織を作る。町会が助成する。
	各町会でボランティアを募集し、低料金で実施する。
	日常生活での深刻な問題であると思う。町会単位での（防災と同じように）取り組みが必要。町会長を先頭に役員で取り組んでいく必要があると思う。
	*除雪機配備、管理、ボランティア、手当等の検討 ・助成金、負担感のない組織運営

課題の内容	具体的対処案、要望、等
	<p>雪掻き、ゴミ出しの不安も見受けられる。小さな常会単位等での協力体制を促す。個人的なお困り事・悩みを言えるような人間関係の構築。</p> <p>ゴミ出しなどは、家の前に出しておけば近所の子供が通学途中に持っていけるようにするとか、ゴミ出しのボランティアみたいな活動が出来るようになると良いと思う。</p> <p>以前の地域ケア会議でも出された課題として多かったのは、今回と同様に雪掻きと庭の草むしりであった。地区内で情報の共有が必要と考える。内田地区には以前から常会で定例会議を開催している地域もある。また定期的な会議を廃止した地域もあると聞いている。定期的を開催することにより、悩み・地域の課題等が共有出来ると思う。地区内で有償ボランティア立上げる方法もあるが、民間の業者など情報を得て地域が地域づくりセンターが中心となってコーディネートする等、地区内で今回のアンケート結果を共有し、課題解決に向かう機会を設ける。隣組（常会）の付き合いが希薄になっている今こそが、どうしたらコミュニケーションが取れるか提案し、一考してはどうか。</p> <p>センターで音頭を取り、町会有志で出来るかも！</p> <p>生活道路も含めて、常会ごとにルールが有り対応しております。個人宅まで手がまわらないのが現状です。</p>
●安否確認に関して	
安否確認してくれる人がいない	高齢者の独居・夫婦においては、町会役員が把握し、本人に対応してゆく事が良いと思います。
災害時（地震、大雨、川の氾濫、停電など）にどう対応するか 避難協力者がいない	誰が対応すべきか、明確にする。助け合いマップの作製
協力者は家族、親戚の比率が高い	<ul style="list-style-type: none"> ・相談できる人がいない ・見守り支え合いを望む人が多い <p>個人情報問題もあり、地区役員、隣近所であってもよく知らない人、それほど親しくない人には家庭内に立ち入ってもらいたくないというお考えの方もいらっしゃるようなので難しい面も多いかと思えます。</p>
災害時の安否確認や避難行動について、町会へ期待	期待はしているが、当てにはならない？
●困りごと相談について	
相談相手が無い	近所付き合いが希薄になっている現在、公的機関の各職が対応し相談役になる。
悩み事困り事の相談先は家族	<p>民生や町会は、間接的な繋ぐ事しか出来ないが、いざという時その場で直接関われる家族やお身内の方が多いのが一番良い結果で安心です。これが逆だったらとても心配です。そういう方を見守っていければ良いですね。</p> <p>町会では、昔は目安箱でやった様なことも聞いておりますが、昨年は「生活の中での困りごと」「ご意見」「ご質問」「ご提案」のアンケートを実施し、16名から10項目の依頼が有り、対応を進めました。</p> <p>直接対面で相談事を持ちかけるのはハードルが高いと思うので、まずは何でも（どういふことでも）悩み事を聞いてもらえるような電話（ホットライン的な）を設置してみたらどうかと思う。「生活困りごと相談室」のような名前を設置したらどうでしょうか？</p> <p>アンケート結果を受けて考えさせられるが、単純にこうしたら良いという対処案は思い浮かばない。まずは、困り事が出た時、どこに繋いでくれるのか高齢者に一目で分かる所轄の電話番号の表等を各戸に配布するとか・・・。</p>
地域のつながり	<p>「村の繋がりは相互の扶助の誠心で繋がっています」助け合って生きる為に、昔から「常会の仲間」・「組内の仲間」がいます。扶助の誠心を村の繋がりとし、お互いに助け合って生きる事を仕来りとして守られてきた「村社会」です。困った時は「遠い親戚より近くの他人」を頼った。結婚式は、村の組内の人達が祝う葬儀は組内や隣組で諸々の役割を分担して進行するから親族は十分に別れが出来た。現在は葬儀社にお任せしている。火事の際は村の人全員でが家や会社から駆け付け炊き出しや火事の後片付けまで行った。以前、農繁期の労働力の足りない時は、作業を手伝いに行った。</p> <p>民生任期中に担当していた方は、ヘルパーさんに来て頂いたり、まだまだお元気な方が多く、3~4ヶ月 年2度位の訪問で良かったのですが、ご夫婦で暮らしている方も高齢になってきていて、今後その通り毎月とか月2回とかの訪問が必要になってくると思います。そうすると、とても民生委員だけでは手が回らなくなるのが目に見えています。以前ケア会議を行った時にも、必要事項として挙げられていました。ご近所での声掛け、見守りの大切さという事で災害時等、誰が誰の声掛け、見守りをするかという事を内田地区として取り組んで頂けたらもっと声が掛けやすくなると思います。無理強いはなく、完全ではなくても良いので、取り組んでいくプロセスの中で地区の人と人が繋がって、独居者や高齢者の不安や孤独感を和らいでいくと思います。</p> <p>隣近所の声掛け・誘い（コミュニケーション）助け合いを行える環境づくり。</p>
●全体を通して	
75歳~79歳の人数が多い	<p>退職、地区役員の終了等で暇している人が多い。今後この世代にどう対処するかが鍵。この世代が地域で活躍できる企画、組織、団体を立上げサークル・ボランティア・ひろば事業等の地域おこしの中核を担ってもらおう。まだ健康なうちにこの世代の健康寿命を伸ばすための意識づけを行う。（医療費抑制こそがこの世代にできる社会貢献である）この世代を活用しないのは勿体ない。</p> <p>ひろば行事参加にこの年代が多い事から、元気に過ごされている方のひろば利用を促すよう町会をあげてPRする。</p>

課題の内容	具体的対処案、要望、等
	<p>高齢者にやさしい公共交通機関のサービスの充実、必要な所に必要な予算の配分など予算はなければ現状を変え税金は見直せば工夫できる場所は有るのでは？と書いてあります。皆様のご苦勞も知らず勝手を書かせて頂きました。アンケートの調査結果をきちんとお知らせ頂けたのはとても良いと思えました。同世代の皆様のお考え等参考になりました。</p> <p>・町会活動についての理解と説明が不十分になっているのではないかと改めてもう一度、町会の主旨や業務、役員の仕事等説明するの必要を感じます。 ・高齢化に伴う日常生活困窮化について ボランティアバンク等、NPO法人制度を利用した組織の検討をしてみてもどうか？</p> <p>本アンケート対象の”焼け跡世代”～プレ団塊世代”の高齢者は、家族主義なところがああり、家族に面倒を見てもらいたいという期待値が高い。しかしそれが叶わない場合、そのセーフティーネットとなるコミュニティのようなものがあまりない為に、不平・不満・不安を抱えていると考えられる。現役時代に世界の中でも、最も長い労働時間に耐え続けてた人達は、そういったコミュニティを作る暇もなく過ごした。引退したらもっと報われるはず、とずっと我慢して働き続けてきたが、結局願った通りにはならず、期待値と現実の差に順応できず他にすることもない状態で、そのストレスや不快感を受容し、気を紛らせる事ができないではないか。「人生＝仕事」という目的を失った人達が新たに「生きる目的」「生きがい」を見いだせるような仕組みがあればいいと思う。家族や親族、近親グループ内でのつながりを重視して、そのグループや家族の他につながりを作っていこうとせず、多少「閉鎖的」傾向になり、地域への関心を持たず地域社会での関りが薄くなってしまった為に、新たな人間関係を築きたくても地域の人とのコミュニケーションのとり方が分からず、”福祉ひろば”に行きにくい参加しにくいとも考えられる。開催頻度や内容や参加者などの問題で参加しにくい、との話もある・・・「あの人が行くなら私は行かない」「行っても年寄り扱いされて、面白くない」「メンバーが固定されていて、なかなか輪に入れない」挙げたらきりが無い。誰でも参加できる内容、新しい参加者が入りやすい雰囲気、参加者全員で運営に関われる、などが求められる。</p> <p>写真撮影が趣味の方がいます。一年一回文化祭に出展するのみなので、活躍の場を求めています。”福祉ひろばだより”に載せる写真撮影をお願いしたらどうでしょう。地区の常会などが開催されず、話し合う機会がないと嘆く方がいます。PC・スマホの使い方講習に留まらず、LINEの使い方講習はどうでしょう。グループトークもビデオ通話もできるとお友達とも、なかなか会えない孫とも、コミュニケーションの輪が広がります。</p>
高齢者の定期的な情報	<p>様々な意見を読ませていただき一番感じたことは、町会長、民生委員、健康づくり委員等町会の状況や困り事など情報を共有していくことの大切さ。そのためには年3回くらいは3者で話し合いを持っていくことは大変重要に感じます。（個人情報保護に配慮して）私の地区では毎月常会を開き、集金・お知らせなど伝えています。短時間ではありますが、特に一人暮らしの方の安否確認にもなっています。</p>
地域活動参加を進めたい	<p>地域活動参加を進めたいですね。人との話は認知予防に効果大。ひろば喫茶「よってけや」なんて最高。やはり福祉ひろば活動の拡大が大いに必要ですね。新しく参加してもらうには、各町会にノルマを持たせたらどうですか！人数が多ければ夜の部も作ればどうですか！</p>