



“Do the 健康団地”

浦賀かもめ団地「ふれあいの家」オープン1周年!!

(健康団地づくりレポート)



県が進めている「健康団地づくり」の一環として、空き住戸を活用した支え合い活動の拠点づくりに取り組んでいる、横須賀市にある浦賀かもめ団地の「ふれあいの家」が、昨年(平成 27 年)5月9日オープンから、約1年が経過しました。

今回、当団地における「健康団地づくり」に携わっている、かもめ健康団地推進協議会(団地自治会、団地内の医療・福祉事業者等で構成。以下「協議会」。)の方々から取組状況についてお聞きしました。



<1年をふり返って>

レポーター：この1年の取組みをふり返って、どのように感じていますか。

協議会：最初、「健康団地」について説明を受けたけれども、正直、「健康団地」というものがピンと来なかったんです。そこで、当団地では、「もし認知症になっても、安心して暮らせる町、徘徊しても周りで見守りができる町に！あんぜん安心健康団地」をスローガンに取組んできました。

この1年、様々な活動に取組み、大変でしたが、有意義な1年であったと感じています。

レポーター：「健康団地」は、団地住民の方々が、「体(元気)」「心(安心)」「意欲(生きがい)」のバランスを確保・維持できる仕組みをつくり、活動を行っている団地を指しており、空き住戸の活用だけでなく、集会所や広場等を使った「健康づくり」の取組みなども含んで考えています。当団地のように、明確な目標を掲げて取組んでいることは素晴らしいことだと思っています。

レポーター：さて、次に、この1年の取組状況についてお聞きします。

まず、オープン間もない6月7日に、「ふれあいの家」で、横須賀市歯科医師会と一緒に「口腔ケア相談会」を実施しましたね。

協議会：団地住民を対象に、歯科医師による歯科健診と相談会を行いました。協議会が団地住民に周知したり、当日、受付などを担当しました。最初は、ちょっと面倒だなと思いましたが、参加された団地の方も喜んでくれましたし、お医者さんとのコラボは良い経験になりました。



シスター：また、成功例として、「ふれあいクッキング」を挙げていますが、どのような活動なのでしょう。

協議会：団地住民の栄養を考え、電子レンジを使って、簡単に調理できる料理と一緒に学び、一緒に食べることを通しておしゃべりなどのコミュニケーションを楽しんでいます。「ふれあいの家」で、定期的に行っており、1回に10人程度が参加しています。以前より気になっていた、男性高齢者の参加も定着してきています。様々な話題で話もはずんでいます。



好評なので、回数を増やしたいと考えています。いずれは参加者の中から教える立場になる人が出てきてくれるといいと思っています。

シスター：10人程度というのは、グループとして手ごろでいいですね。

協議会：参加者同士、楽しくやっています。

シスター：認知症のリスクを軽減することが期待されている“コグニサイズ”を使った「脳と体のわかがえり塾」も定着していますね。

協議会：最初は、「ふれあいの家」でやっていたのですが、参加者が増え、毎週火曜日に集会所で行っています。参加者からは「考えながら体を動かすことが新鮮」という声を聞いています。研修を受けた団地住民がリーダーとなり、手を抜かない指導と常に工夫して取り組んできたことが継続している大きな理由だと思っています。



シスター：一方、苦戦しているのが「よろず相談会」ですね。

協議会：「よろず相談会」は、団地住民の相談を、団地住民ボランティアが受け、行政や専門機関につなげ解決を図っていこうという考えで始めました。

実際には、相談内容自体が不明確だったり、受け手側の体制も不十分なこともあり、非常に苦労しています。当面、問題点の検討や受け手の育成などに取り組みたいと考えています。

シスター：団地住民にとっては、そのような場があるだけでも心強いのではないかと思います。県としても、どうしたら上手くできるか、一緒に考えたいと思います。

<今年(28年)度の取組みについて>

シスター：今年度の取組みについて教えてください。

協議会：真の意味で終のすみかの実現、高齢者の「あんぜん安心健康団地」の実現に必要な課題、また、地域の支え合いの仕組みに不可欠である、「自助」と「共助」について追求していきたいと考えています。

今年度は、これまでの成功した活動に加えて、新たな事業にも取り組んでいきたいです。

しぽーたー：新規の取組みとして、どのようなものを考えているのですか。

協議会：一つは、「ふれあいの家」で、子どもや大人を交えた夕食会が定期的にできないか考えているところです。全国的に広まっている「こども食堂※」のようなイメージで取組めないか検討しています。

※ 様々な事情を抱えた子どもたちに低価格で食事を提供する場所



もう一つは、団地住民ボランティアの育成を兼ねて、終末期を安心して暮らせる知識を学ぶ勉強会、「明るいエンディング勉強会」の開催を考えています。まずは、参加対象を絞った勉強会を行い、その結果を踏まえて、団地住民全体に広げていきたいです。

しぽーたー：今年度から、県立保健福祉大学と連携し、団地内の高齢者を対象とした「栄養調査」が本格的に開始され、大学の教授や学生などとも、一緒に活動する機会も増えると思いますが、どうですか。

協議会：「栄養調査」は県立大学が主体となって行うものですが、調査がスムーズに行くように、できる限り協力したいと思っています。

すでに、今年3月の「青空市場※」でも、県立大学の方々が参加し、特製カレーの提供や栄養相談、アカペラのパフォーマンスなどをしていただき、団地住民も大変喜んでいました。今後も、夏祭りなどのイベントにも参加していただければというので楽しみにしています。

※ 平成 23 年度から、支え合い活動の一環として、団地の広場において、団地住民が調理した焼きそばやお惣菜などを提供するイベント



しぽーたー：ありがとうございました。これからもがんばってください！



かもめ健康団地
推進協議会の皆さん