



みんなでささえあう まちづくり

今月の担当
保健師 木根 里子
地域福祉センター健康推進係 (☎52-3333)

住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けるために、住民同士の新しい助け合いのかたち「ささえあい」が全国的に求められています。置戸町でもこの「ささえあい」が人口減少、高齢化、人生100年時代を乗り切る重要なポイントだと考えています。

町では、昨年10月より半年間、置戸らしい「ささえあい」の仕組みについて考え、学ぶ「ささえあいパートナー養成講座&座談会」を開催しました。多くの方々が熱心にいきいきと「自分のため、家族のため、隣近所のため、置戸のため」を合い言葉に、学習を重ねてきました。講座の中で講師から参加者に伝えられた言葉、贈られたエールをご紹介します。

■ 受援力と互助力を高めましょう。

年齢にかかわらず自分に余裕があれば地域で困っている人を助け、もし自分に心配事が増えてきたら、誰かに助けを求めることができる関係（受援力）をつくっておくことが重要です。お互いさま（互助力）の関係を高めるには助ける側・助けられる側という一方的な関係はつからないようにしましょう。

■ 健康寿命を伸ばす、介護予防に取り組む雰囲気町全体で作しましょう。

■ 大変な時だからこそ、一歩前に、プラス1、自分の力を発揮してみませんか？

人は皆、どこか足りないところがあり、完璧な人はいないものです。人口減少が続き、地域が大変な今だからこそ、私たち自身が一歩前に出て、自らの力もプラス1と考えて活動してみましょう。

講座を受講した「ささえあいパートナー」の皆さんは、講師からの後押しもあり、次のような「ささえあい活動」を実践されています。

- ① ボランティアセンターへの登録
- ② 介護予防教室の準備や片付け、参加者との交流
- ③ 子育て講座での託児
- ④ 高齢者宅の定期的な見守り、声かけ、安否確認

さらに今後は、身近な「居場所づくり」、「集いの場づくり」についても取り組んで行こうとしています。

もともと置戸には何気ない「ささえあい」がたくさんあるはず。皆さんの周りにある、そんなお宝「ささえあい」を改めて発掘してみてください。そこからお互いさまの助け合いの輪が広がり、お手伝いや介護が必要になっても、地域の中から切り離されず、なじみの関係が続けられるのではないのでしょうか。

喜びと悲しみ(敬称略)	■ご出生おめでとうございます ○廣中 諭 男児 瑞生(みずき) 境野中央 4/18	人の動き	●世帯数 1,461世帯(+19世帯)
	■ご結婚おめでとうございます ○鈴木 亮・橋本 智恵 秋田 4/30		●人 □ 2,941人(+21人)
	■お悔やみ申し上げます ○嶋田 尚江 79歳 栄第一 4/19		●男 1,372人(+15人) 女 1,569人(+6人)
	○工藤かず子 68歳 宮下 4/26		平成30年4月30日現在()内は3月末比

編集後記 ☆今年GWにツツジ、サクラが同時に咲き始めました。そんな素敵な春ですが、花粉症の方にとっては辛い時期。大切な森林資源とはいえ「シラカバが無ければ…」と罪のないシラカバを恨めしいと思う方もいるようです。辛い時期を乗り越えた先に、夏まつりにOGF…おけとのあつい夏がやってきます。 (祐)