

特集 みんなでつくる高齢者の居場所

自分が元気、地域も元気に



今月の特集は、「みんなで作る高齢者の居場所」と題し、いつまでも自分らしく暮らし続けるための地域の居場所と居場所づくりの取組を紹介します。

写真は、上から《ちょこっと茶屋》《いぶすき茶屋》《大人の折り紙サロン》の様子です。

地域の居場所づくりに向けて

市は、平成30年3月に「いくつになっても自分らしく、元気で住み慣れた地域で支え合い、安心して暮らし続けることができる地域社会の実現」を基本理念として《千歳市高齢者保健福祉計画・第7期千歳市介護保険事業計画》を策定。基本理念の実現のための計画目標として《生活支援体制の充実》を掲げ、《生活支援コーディネーター（※）》を《社会福祉協議会》に配置しました。

生活支援コーディネーターを中心に、町内会や老人クラブなどの団体活動に入りづらいつくりを模索していましたが、昨年6月、「買い物物ついでなら気軽に立ち寄ってもらえる」との発想から始まったのが《ちょこっと茶屋》です。ちょこっと茶屋では、各種相談のほか、保健師の血圧チェックをメインにした健康相談、介護予防をテーマにした講話なども開催されています。



開催に協力いただいた《パセオすみよし店》清水 智也 店長（当時）を囲んで《ちょこっと茶屋》オープン記念写真（令和元年6月6日撮影）

※《生活支援コーディネーター》

高齢者の皆さんが住み慣れた地域で自分らしく安心して暮らしていけるよう、生活支援・介護予防の体制づくりをお手伝いする役割を担うのが《生活支援コーディネーター》です。

日常生活の支援体制充実や社会参加、居場所づくりなど、地域の体制づくりをお手伝いするため《地域支え合い推進員》とも呼ばれています。

市は、《生活支援体制整備事業》として、千歳市社会福祉協議会に5人のコーディネーターを配置しています。

ご相談は、千歳市社会福祉協議会
千歳市東雲町1丁目11
☎ (27)2525 まで。

継続の秘訣は、ONE TEAM

ちょこっと茶屋をはじめとする高齢者の居場所づくりの取組は、市外でも開催されていますが、運営がうまくいかずに中止になったケースもあります。その原因は「マンネリ化による参加者離れ」と「運営側の負担が大きいこと」、始めるのは簡単ですが、継続していくことは難しいということです。

市は、生活支援コーディネーターが単独で行うのではなく、住民と専門職が連携した《チームづくり》に最初に取り組みました。

チームには、生活支援コーディネーターを中心に、介護予防センター、地域包括支援センター、認知症地域支援推進員、認知症初期集中支援チーム、民生委員、ボランティアなど多数の方が関わること、茶屋の活動継続の原動力になっています。

次のページでは、地域住民の発案から始まった茶屋や認知症の方も活躍している茶屋など、二つの取組について、経緯や特色を紹介します。



千歳市地域密着型事業所 絆の会
糸田 純子 会長

認知症のイメージを変える
きっかけの場にしたいですね

昨年11月8日、《ちとせ介護の日フェア2019》で、認知症のある人が客をもてなすカフェイベントが行われました。
認知症の人やその家族、関心のある人が気軽に集う《認知症カフェ きずな茶屋》です。
活動に関わった市内の認知症グループホームや小規模多機能ホームで構成する千歳市地域密着型事業所《絆の会》会長の糸田純子さんに、活動を通して気づいたこと、これからの取り組みについてお話を聞きました。

おしゃべり処 きずな茶屋

「共生（きょうせい）」という意味合いのカフェを

Q1：認知症の方がカフェ店員になることに、さまざまな意見がありましたか？

A1：活動の趣旨は理解できるけれど「本人は楽しめるのか」「見世物にならないか」「支援者の自己満足にならないか」など、迷いもありましたが、まずはやってみようということで実施しました。

Q2：カフェをやってみていかがでしたか？

A2：認知症の方はその場で忘れてしまったけれど「楽しかった～」と語っていました。取り組んだ方は「認知症の方でもこんなことができる」と関わる中で自分たちが持っていた認知症のイメージが少しずつ変わっていきました。

Q3：参加者の認知症に対する理解が深まり、認知症のイメージが変わりましたか？

A3：多くの方は認知症に対する知識や経験がないので対処に戸惑うことが多いかもしれませんね。今回の活動を通して、認知症の人や家族、関心のある方が一緒に活動することができ、認知症のことを理解できたのだと思いました。

Q4：今後は、きずな茶屋をどんな場所にしていきたいですか？

A4：「共生（きょうせい）」という意味合いのカフェにしたいです。「共に生きる」と理解すると分かりやすいと思います。地域には多様な人がくらししています。

今までは高齢者だけが集まる居場所でしたが「誰もが気軽に来ることができる居場所」にする。そして、「実現したいことをみんなでサポートする」、そこからサポートする方の理解が始まるのではないのでしょうか。

「共生の居場所づくり」、これが最終的な目標です。誰もが役割を持ち笑顔になれる自分の居場所を千歳のまちにたくさんつくっていききたいです。



絵：かおるごロー

いぶすき茶屋

～《住民発案》パークゴルフ場でおしゃべり、健康相談～



大和1丁目町内会
川村 智恵美 会長

コーディネーターとつながれた
ことが大きな力になりました

昨年7月に指宿公園で始まった《いぶすき茶屋》。その中心となったのは、大和1丁目町内会長の川村智恵美さん。川村さんは介護の専門家ではなく、介護事業所などの職員でもありません。川村さんが茶屋を始めたのは何故でしょうか。また、専門的な知識がなくても始められるのでしょうか。どのように《いぶすき茶屋》が始まったのかお話を聞きました。

Q1：《いぶすき茶屋》を始めたきっかけは何ですか？

A1：指宿公園に隣接するパークゴルフ場で管理人をしていました。ここは全体的になだらかで、高齢者や障がいのある方もプレーしやすいコースです。

そのため、一人で利用する方も多く、プレーの合間におしゃべりしているうちに《ちょこっと茶屋》のように気軽に話せる場所ができなかなと思いました。

Q2：どのように茶屋を始めたのですか？

A2：最初は何から始めていいのかわからなかったので生活支援コーディネーターに相談してみました。

とても親身に話を聞いてくれて、地域包括支援センター、民生委員、ボランティアの方などに声をかけてくれたおかげで、思いに賛同した仲間が集まりました。

公園を管理している千歳市環境整備事業協同組合さんも協力してくれて、茶屋が始まるまでに時間はそうかかりませんでした。

Q3：実際に茶屋をやってみていかがでしたか？

A3：茶屋に来た方との話題は「体調のこと」、「今までの人生のこと」など、さまざまでした。

普段から人の話を聞くことを大切に、傾聴することを心がけていましたが、家族がいても「誰かと話したい」、「話を聞いて欲しい」という方が多いことに気がつきました。

そんな方の集いの場をつくることができ、おしゃべりをしながら笑い合えることをとても嬉しく思っています。

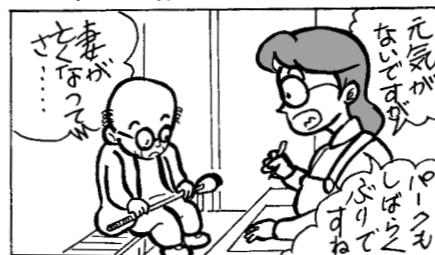
Q4：今後はどのような活動をつづけていきたいですか？

A4：指宿公園のパークゴルフ場から始まったので《いぶすき茶屋》と名づけましたが、冬の間もつづけて欲しいという声が多く、現在はラッキー千歳錦町店で行っています。

雪が融けてパークゴルフ場がオープンしたら、また指宿公園で始めたいのですが、ラッキーに来る常連さんも増えて迷っています。

一緒に《いぶすき茶屋》を運営してくれている仲間たちと、そして頼りになる生活支援コーディネーターと相談しながらムリなく楽しくつづけていきたいですね。

～茶屋 誕生エピソード～



絵：かおるごロー

～ みんなの居場所 ～

大人の折り紙サロン

社会福祉協議会
(東雲町 1-11)
で開催!

と き：毎月第4金曜日 10:00～12:00

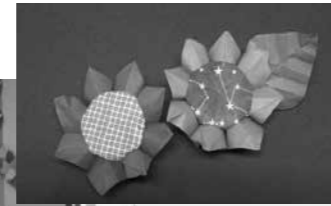
※月により変更あり

と ころ：千歳市社会福祉協議会 2階

持ち物：折り紙 30枚程度、スティックのり、はさみ

参加費：無料（電話で事前申込必要）

特 徴：「楽しく折り紙を覚えて作品をプレゼントしよう」という趣旨でスタートし、40～80歳代の幅広い世代の男女が楽しみながら参加しています。折り紙は介護予防にぴったりです。



パセオすみよし店
(住吉 4-14) で開催!

ちょこっと茶屋

と き：毎月第1木曜日 10:00～11:30

と ころ：コープさっぽろパセオすみよし店
1階イートインスペース

参加費：無料（事前申込不要）

特 徴：皆で楽しくできるものから自宅で一人でもできるものまで、さまざまな介護予防メニューを提供します。3回参加すると挑戦できるお楽しみイベントなども好評です。



○特集、生活支援体制整備事業についての問い合わせ先

保健福祉部高齢者支援課地域支援係

☎ (24)0896

FAX (23)6700

○掲載茶屋・サロンについての問い合わせ先

生活支援コーディネーター
(千歳市社会福祉協議会内)

☎ (27)2525

FAX (27)2528

※茶屋の運営をお手伝いいただける方も募集中です。



いぶすき茶屋

ラッキー千歳錦町店
(錦町 4-25-4)
で開催!

と き：毎月第3水曜日 10:00～11:30

と ころ：ラッキー千歳錦町店 2階休憩スペース
※夏季期間は指宿公園パークゴルフ場

参加費：無料（事前申込不要）

特 徴：夏季期間はパークゴルフを楽しみながら、プレーの合間に健康相談やおしゃべりを楽しめます。冬季期間は買い物ついでに血圧・握力測定など、和気あいあいと健康や地域の情報を交換できます。



《茶屋・サロン一時休止のお知らせ》

新型コロナウイルスの影響により、各茶屋およびサロンは一時休止となります。

また、3月13日(金)に開催を予定していました《きずな茶屋の絵手紙体験》も延期となります。

うがい、手洗いを徹底し、体調管理に気をつけながら、再開をお待ちください。

詳細は、生活支援コーディネーターへ。

北海道で一番平均年齢の低い「若いまち」とはいえ、私たちの千歳でも、高齢化は着実に進んでいます。何歳になっても、人とつながり、そこに行けば、自然と笑顔になれる、そんな居場所を持ってほしいというのは、多くの方が抱く願いではないでしょうか。

高齢化に向けて、市、介護事業者、ボランティアなどの連携は、さらに重要になっていくでしょう。

