

# 軽米町百人委員会第2回高齢者いきいき部会議事録

○開催日時：平成29年10月17日（火）午後6時30分～午後8時

○開催場所：軽米町役場3階会議室

○出席者

委員：15名中11名出席

事務局：町民生活課 川島、福田

健康福祉課 於本

健康ふれあいセンター 堀米

総務課 菅原

講師：西野 悟（県北教育事務所社教主事）

○あいさつ

（部会長）今回は役員を決めた後、交流駅をメインに話し合った。今回は12月の中間報告に向けた協議を進めたい。

（事務局）今回と次の部会はワークショップ方式で話し合いたい。講師をお呼びしているので紹介します。

（事務局）この部会ではいろんな意見を出してもらい、2年間で提言を出す計画です。本年度は考え方の青写真みたいなもの・柱を出せばいいと思います。

それでは本日の講師：西野先生を紹介します。西野先生は県北教育事務所からおいでくださいました。小学校の先生や県北青少年の家などで務められた社会教育主事の先生です。これからの部会は西野先生に司会をお願いします。

○協議

（講師）ワークショップの説明をします。今日のテーマは「健康で長生きするための地域活動」です。課題・現状をビジョン・ありたい姿である「健康で長生き」に向かいます。そのための手段として①自助②共助③公助を考えてみたいと思います。

ワークショップとはグループでの話し合いのことです。この方式の良いことは全員が参加できる、しゃべって聞くことができることです。共有することにもなります。他者との学びあい、練り上げも特徴です。記録性もいいです。

心がけたいことは質より量です。広く浅くです。また、肯定的に意見を受け止め、批判はしないことです。柔軟な発想にもつながります。

全体の見通しとして、今回は①自分の考えを出す②グループで共有し、整理する。を目標としたい。次回は③さらに深める④まとめ、発表する、としたい。

今日やることは、まず自分の考えをふせん紙に書くことです。1枚に一つの取り組みを短く書きます。字は大きくです。自助2枚、共助2枚、公助2枚とします。

次にふせん紙を見せ、説明し、模造紙に貼ります。一人1分程度で説明します。そして似ているものはまとめ、小見出しをつけます。関わるものは線で結びます。早く終わったら、各グループを見て歩き、中間交流します。

模造紙の右上にグループ名を決めて書いてください。秋の味覚、食べ物がいいですね。

## 【くりグループ】

### ○自助

#### 食事

- (委員1) 食事に気をつけ、楽しんで食べる。
- (委員2) 健康食を研究する。
- (委員3) 野菜を多く取り入れた食事作り、ですね。食事を一緒に作る。
- (委員4) 好ききらいしないで食べること。
- (委員1) 基本的な生活習慣を向上させる。

#### 仲間

- (委員1) 大好きなことで、仲間を増やす。
- (委員2) 一緒に楽しむ人をつくる。
- (委員3) 会ったら言葉をかける。

#### 運動

- (委員1) 自分に合った時間で毎日の運動を続ける。
- (委員2) 犬の散歩を皆でする。
- (委員3) 無理な活動はしない。

#### 趣味

- (委員4) 自分のできることを増やしていく。
- (委員1) 自分の趣味を長く続けていく。趣味を通して仲間づくり

### ○共助

#### 関心

- (委員2) 見守り、カーテンが開いているか、電気がついているか。
- (委員3) 隣近所に出かけているか、連絡がとれるか。

#### 見守り

- (委員4) 保健推進員や回覧板配布、最近の様子を何でも話しかける。
- (委員1) 回覧を持っていき、話しかける。

#### 近所づきあい

- (委員2) 近所の方をよく知る。
- (委員3) ご近所で仲良くする。
- (委員4) 町内会の行事で話し合い、旅行も1年か2年おきにする。

#### 感謝

- (委員1) 野菜のおすそ分けに行く。
- (委員2) お互い助け合う

### ○公助

#### 企画

- (委員3) 地域の組織づくり。
- (委員4) 多方面でのもの作りの会を企画してもらいたい。
- (委員1) 研修や旅行を企画してもらいたい。

#### 生活環境整備

- (委員1) 家族で出かけ、楽しめる施設があれば、温泉とか。
- (委員2) コミュニティバス等、足の確保。

#### 関心

(委員3) かるまいテレビを話題に会話を多くする。

(委員4) 地域づくりを自分たちで考え、行動する。

#### 健診

(委員1) 健診を100%受ける環境づくり。

### 【きのこグループ】

#### ○自助

##### 運動

(委員5) 犬を飼い始めた。健康のため散歩する。

(委員6) 毎朝ラジオ体操をする。ウォーキングで目標1万歩歩行。

(委員7) 自分なりの運動をする。

(委員5) 各自の健康体操を見せ合う

##### 食事

(委員6) 昔からの食物をできるだけ取り入れる。

(委員7) 三食の食事を毎日食べる。好き嫌いなく。

(委員5) 何でも作ってみる。

(委員6) 歯を大切にする。

(委員7) 健康でいられるのは衣食住が整っていること。料理したものを毎日食べる。

##### 仲間

(委員5) 大好きなことで、仲間を増やす。

(委員6) 一緒に楽しむ人をつくる。

(委員7) 会ったら言葉をかける。

##### 運動

(委員5) 自分に合った時間で毎日の運動を続ける。

(委員6) 犬の散歩を皆でする。

(委員7) 無理な活動はしない。

##### 趣味

(委員5) 自分なりの趣味を持つ。

(委員6) 一生続けられる趣味を持つ。

(委員7) 高齢になる前から様々な会合や行事に参加する。

##### 分類なし

(委員5) 夫婦円満。

#### ○共助

##### 夢を語る

(委員5) 友達と野菜を作る。

(委員6) 生涯お金を得られる仕事を見つける。

(委員7) 皆さんと一緒にあってお話をいっぱいしたい。

(委員5) 地域が良くなるアイデアを出し合う。ほら吹き大会。集落の昔のできごとを語り合う。昔話を子供に聞かせる

#### ○公助

(委員6) 町内会活動に参加し、役割を進んで引き受ける。

(委員7) どこかの町と交流会をやってみたい。

- (委員 5) 地域の小学校や保育園に地域の人々を出入りして交流を。  
(委員 6) 地域の行政区でのイベント開催。空き家の周りの清掃をみんなでする。

#### 地域

- (委員 7) 買い物や手続きの代行が欲しい。

#### 交流

- (委員 5) おしゃべりのできる場所を作る。  
(委員 6) 高齢者が多くなり、民家も空き家だらけ。残った店をカフェにできないか思案中。  
(委員 7) 家に話し相手がいないから交流できる場所がほしい。  
(委員 5) 他市町村との方々との交流の場を作ることの支援があればよい。近所付き合いを嫌がらずに自分から付き合いをしていく。

### 【ぶどうグループ】

#### ○自助

##### 食事

- (委員 8) 腹八分目。  
(委員 9) 規則正しい食生活。  
(委員 10) 肉野菜などバランスの良い食事に心がける。  
(委員 11) あまり食べすぎないようにする。  
(委員 8) 家族での会話を多くし、笑顔の絶えないように  
(委員 9) よくしゃべる。  
(委員 10) 冬の雪かきは大切だ。となり近所の様子が見れて、会話が弾む

##### 運動

- (委員 11) 毎日運動をする。  
(委員 8) 体を動かす。  
(委員 9) 車での移動ではなく、自分の足で動き回るようにする。

##### 趣味

- (委員 10) 趣味や遊び仲間を作って生活していくこと。

#### ○共助

##### あいさつ・対話

- (委員 11) 畑、田んぼの仕事をみんなでする。家族、親せき、お隣さん。  
(委員 8) 道路の悪い日は道路の見回りをする。  
(委員 9) 健康教室を2、3人のグループでできるようにする。  
(委員 10) 物々交換で会話が進む。  
(委員 11) 隣りと毎日あいさつをする。

##### ラジオ体操

- (委員 8) 近所で声をかけ、ラジオ体操を実施する。  
(委員 9) 毎朝、ラジオ体操をする。  
(委員 10) ボランティア活動で健康いきいき。  
(委員 11) 公民館に花を提供する。  
(委員 8) 町内会活動で共食、花壇造り。  
(委員 9) 話し合っって行事の開催と役割分担を決めること。

○公助

場所・話題の提供

- (委員 10) 地区公民館などへの機材の提供、各種情報を注入する。
- (委員 11) 町内や他市町村からの資源（名人、専門家）を提供すること。
- (委員 8) 研修や旅行を企画してもらいたい。
- (委員 11) 予算の提供
- (委員 9) すぐやる課を作る。
- (委員 10) 課の垣根を取り外して活動していただきたい。
- (委員 11) 大人子供が一緒の場所でいろいろ行う。

**(4) 次回の開催について**

- (事務局) 次回の開催は11月下旬から12月上旬をメドとしたい。期日は部会長、副部長と協議の上、決定し、連絡したい。