

軽米町百人委員会第3回高齢者いきいき部会議事録

○開催日時：平成30年10月26日（金）午後6時30分～午後7時40分

○開催場所：軽米町役場3階会議室

○出席者

委員：15名中8名出席

事務局：町民生活課 川島、福田

健康福祉課 坂下、健康ふれあいセンター 大西

総務課 吉岡、梅木、日山

○開会

町民生活課長

1 部会長あいさつ

（部会長）前回までの内容を提言案としてまとめましたので、皆さんで話し合っただけで足りない部分を補足したり、新たに付け加えたりしてください。

（別紙により提言案の内容を確認）

2 協議事項

（部会長）おおむね話し合ったことが提言に網羅されていると思います。高齢者が健康で長生きするためには、やはり食事が大切であり、そのために健康チェックシートなどで意識づけをすることで効果が上がると考えられます。運動も大切で、健診率の向上につなげたいものです。また、いきいきと生きるためには、家庭菜園で作った野菜を持ち寄ることも一つの方法です。ふれあい共食事業はどの地区でも喜ばれ、有効な事業です。高齢者の免許証自主返納制度は各自、限界があってもよい時期に自主返納すれば、より有効ではないでしょうか。さらに安全な地域づくりのためには助け合うとともに見守り活動が重要と考えます。

（委員1）ふれあい共食事業は大変人気のある事業ですが、申請する書類が多く、面倒な面もある。企画書をメモ書き程度にして、あとは必要書類を作ってくれる事務局があれば、団体のリーダーが助かるのではないかと。

（委員6）手書きでも書類審査は大丈夫ですよ。パソコンで書類を作れば体裁はいいのですが、欲張らずできる範囲でいいと思います。補助事業ですので、多少煩雑に感じられますが、慣れるように心がければいいと思います。

（委員1）年5回が活動回数の上限ですか。

（委員7）そうですね、補助事業なので5回を超えるとダメとのこと。

（委員6）「お試しコース」もあります。最初はお茶がして集まり、話し合うだけでもいいです。健康福祉課でよく教えてくれますから大丈夫です。それから徐々にアプローチしていけばいいです。

（委員7）ふれあい共食事業に参加した方々で事業の反省とか、良い点などを話し合う機会はあるのですか。

（事務局）毎年、春に参加者同士で話し合う場を設けています。懇談会です。

（委員7）そこでこんないい点がある、ということをもっとPRしてはどうでしょうか。そうすればもっと参加する地区が増えると思います。

- (委員6) その地区なりに事情があるので、工夫して取り組めばさらにより効果が上がると思います。
- (委員1) 食事への関心は高いが、みそ汁を作ると「水みたいに薄味だ」と話す人もいて、リーダーの方は苦勞している。リーダーの引継にも苦勞している。
- (委員6) これは減塩のためのものだというのをしっかり説明することですね。
- (委員1) 新潟県刈羽村を参考にしているようですが、健康ポイント制度は面白い試みです。徳島県上勝町の葉っぱビジネスとともによい事業はどんどん参考にしてみたい。
- (事務局) 例えば特定健診を受けたら5点、胃がん検診を受けたら5点、健診の結果説明かにも出席したら5点、歩け歩け運動の講習会に出席したら5点というふうに、40点たまったら町の共通商品券と交換できるようにしたら、動機づけになるのではないかと。
- (委員1) 10時と3時にテレビ体操に取り組んでいて、気持ち良い。免許証自主返納制度はいい制度だが、返納した後の高齢者の足の確保を心配している。年金のみで毎回のタクシー代の支払は大変ではないか。親も子供を自動車ですぐ外のもっと楽しい施設に連れて行く傾向にある。
- (委員3) 自家用車は維持費がかかるので、その点を考慮すればタクシー代の方が案外、安くつくかもしれない。
- (委員7) 免許証を自主返納した後、ボケないか心配だ。講習会などでフォローしてあげないといけない。
- (委員1) 雪かきできない人を集めて、冬だけ寮に入る制度を取り入れている町村があったが、一つの案だ。紫波町には冬期間だけ夫婦で入れる施設があった。ただ、自分の家にこだわる人もいて、難しいところだ。
- (事務局) 免許証自主返納制度では原付や小型特殊の返納者が多い。町内の派出所でも事前予約すれば手続きができて便利になった。
- (委員1) 乗り合いタクシーや買い物巡回バスができれば便利だが、路線バスとの関係もあって大変そうだ。
- (委員5) 情報無線で月曜日だけでもラジオ体操を流してはどうか。健康増進と曜日の確認になる。
- (委員4) 毎週ラジオ体操をすれば血流の流れもよくなり、健康長生きにつながる。
- (委員3) 高速道での高齢者の逆走が問題になっている。地区ごとに逆走を防ぐための講習会を開催してはどうか。交通安全協会が中心になって呼びかけてはどうか。
- (事務局) バイク運転者のための「シルバーライディング教室」はあるが、四輪車のための講習会を開催していない。
- (委員3) かつて軽米と南郷村で合同の「高齢者の自動車講習会」を開催した経緯がある。安協と警察、町が合同で企画すればよいのではないかと。
- (委員7) スマホ運転も危険だ。
- (委員1) 町の健診の受診率が上がっているのか。
- (事務局) 健診の受診率は5年前から徐々ではあるが上昇している。追加健診の実施や日曜日、夜開催の健診などの実施により受診する機会を増やしたことが要因の一つと考えます。
- (委員5) 提言の中の「高血圧症の改善」とは具体的にどういうことを想定しているの

か。

(事務局) 医師の診察を受けて薬を飲むことや、定期的に健診を受けること、さらには食生活の改善、運動への取り組みなどが考えられます。健康ポイント制度は意識づけの意味合いが大きいと思う。

(委員 1) 高齢者のなかでも特に一人暮らしの方は話し相手を求めている。「声かけ」や「見守り」が大切で、その中で相談にのってあげることが重要です。

(委員 7) 地域の中で子供と高齢者のつながりが薄れてきているのを感じます。例えば以前、小学校で付近に不審者がいるので先生が下校時に見守り活動をしていることがあった。よくよく事情を聴いてみると近所の方がマスクして小学生に見守りの声掛けをしたとのこと。地域の高齢者とのつながりが薄いので、ご近所の方でも不審者と勘違いしてしまうのです。スクールガードとは別に学校とも連絡を取り合って、高齢者の方が自主的に見守り活動をして子供たちとのかかわりを持つことも大切だと思います。

(委員 1) 高齢者が子供たちに助けられることや元気づけられることもあるのでかかわりを持つことが必要です。

(委員 5) 以前、秋田県羽後町に認知症予防キャラバンで行ったときに、老人カフェでクリスマス会を開き、小・中高校生を招待していた。認知症の方も生き生きして、いい世代間交流になっていた。

(事務局) 観音林地区で一戸の方をお願いして、お試しかフェを開催したことがある。

(委員 5) かつて西里地区に「大学」と呼ばれる老人カフェがあった。お茶を持ち寄った語らいの場だったが、毎日の励みになったようだ。

(委員 7) 老人カフェを町内にどこか作ろう。

(委員 2) 高齢者いきいきクラブで呼びかけてはどうか。

(委員 3) 社会福祉協議会などが中心になって呼びかけるとまとまりやすいのでは。

(委員 1) お茶のみ会にプラスしてバザーを開くのもよい案だ。かつてのちびっこ広場のよう感じが良い。いずれ、老人カフェのように高齢者が気軽に集まれる場所が必要だ。閉店したお店で開催してはどうか。

(部会長) いきなり個人の家から始めるのではなく、まずは公民館などの施設から始めてはどうか。さて、いろいろたくさん意見が出されました。これらの意見をできるだけ生かすように事務局とも相談して全体会で発表する提言にまとめたいと思います。本日はご苦労様でした。(午後 7 時 40 分終了)