センターからのお知らせ

今号から当センターの最新ニュースを掲載します

健康福祉講演会が開催されました

令和７年７月５日　塩田公民館　大ホールにて塩田まちづくり協議会健康福祉部会主催（塩田地域包括支援センター、塩田地域包括ケアシステム実行会協力）の健康福祉講演会が開催されました。

テーマは「今後の移動手段について考える…受診、買い物、趣味等…」

約７０名の住民の方たちの参加があり、４人の講師の基調講演の後は、１０グループに分かれ、意見交換が行われ、以下のような意見が出されました。

- 移動手段については車が中心のため、簡単に免許を返納出来ない事情もある。
- 自治会に未加入の方も増え、近所のつながりが薄くなった。身近な隣人に目を向け助け合う意識を持つ必要がある。
- 移動手段の活用のみではなく、自分の好きな事が出来る様にするため、体力をつけ、健康面の保持に努める必要がある。
- 高齢者の望む生活を続けていくためにも、他人事ではなく「我が事」として考え、今から向きあって行くことが大事。

これからもこのような講演会や意見交換会を通じて、塩田地域の生活支援の在り方を住民の皆様と共に取り組んでいきたいと思います。（塩田地域包括支援センター　S）

新しいセンターだより担当です

このセンターだよりはバックナンバーや他のセンターの便りも合わせて上田市高齢者介護課のサイトで閲覧できます。右の QR コードからご覧ください。

編集後記　地域貢献を目指している大学は珍しくないが、今号で紹介した長野大学学生によるプロジェクトはともすれば孤立しがちな地域の高齢者宅を訪問して対話を試みながら困りごとの支援をする点で際立っている。学生と高齢者双方の思いが必ずしも一致しないこともあるようだが工夫と経験を重ねることでこの試みが持続発展することを期待する。（N. T.）

回覧

塩田地域包括支援センターだより

第41号

令和７年度　秋号　令和７年９月発行
発行：医療法人共和会　塩田病院　塩田地域包括支援センター　編集：センターだより編集委員会

長大学生ボランティアによる お花し支援プロジェクト

塩田地域包括支援センターでは、独居高齢者や高齢者世帯への訪問、介護保険の説明、地域リハビリ、認知症サポーター養成講座、健康教室などの相談・支援、実施を行っております。

まずはお電話を…
TEL 0268-37-1537　FAX 0268-37-1538

【寄稿】お花し支援プロジェクトの紹介

概要

長野大学お花し支援プロジェクトは、「制度では補いきれない地域住民の困りごとを解決したい」という夢を掲げ、2024 年 7 月に夢チャレンジ制度に採択され活動を開始した。主な活動内容は、学生が 2 人以上で依頼者宅を訪問し、掃除や畑仕事の手伝い、スマホの操作を教える等の困りごとの支援を行っている。訪問時には鉢植えのお花をプレゼントし、困りごとの支援だけでなくお花を通してお話をしたり、一緒に趣味を楽しんだりと自由な活動を行いたいという想いを込めている。

現時点でボランティアは長野大学の学生 55 名が登録しており、空いている時間に活動できるため、気軽に負担なく行うことができている。訪問支援は 2024 年 11 月から行っており、2025 年 6 月までに延べ 18 回の支援を行っている。

訪問支援のほかにもスマホ教室を開催したり、自治会のイベントや地域コミュニティに参加したりし、まずは顔の見える関係をつくることで活動を広げている。

プロジェクトの特徴

「制度では補いきれない地域住民の困りごとを解決したい」という夢を掲げているが、制度では補いきれない部分に着目したのはケアマネージャーをしている母がジレンマを抱えていたからである。専門職としては、制度の中での最低限の支援しかできないが、制度では補いきれない小さな困りごとや、昔やっていたことをもう一度やりたいなどの望みにこそウェルビーイング、生活の彩りの部分があるのではないかと考えた。学生としても、県外から来て一人暮らしを始め、地域との繋がりを感じられなくなっている人が多い。社会に出る前に様々な方と交流することで自己覚知を深め、進路選択に繋がったり、日々の学びをアウトプットする場を持つことができる。長野大学には既存のボランティアサークルが数多くあるが、特定の人や特定の分野でしか関われなかったり、時間に縛られたりしている。本プロジェクトでは空いている時間で、場所や交通手段を考慮した活動が可能なため気軽に参加することができる。また、訪問してからの支援やお話の内容は決まっていないため、ボランティア学生が主体的に活動することが可能である。

経過と今後

はじめはチラシを数百枚配ってもその場で反応を示してくださるのみで、依頼は全く来なかった。そこで地域コミュニティで一緒に活動してから紹介のお時間を頂くようにし、顔の見える関係を構築した。それでも「申し訳ない」という声が多かったため学生としてのメリットを伝えたり、困っていることや趣味などについて話したりするうちにニーズが見え、利用してみようと思って頂けるようになったと感じている。

活動を通して学んだことは、想いが繋がって初めて人は動くということである。これからも自分の想いと相手の想いに重なりを見つけ、協働していくことを大切にしていきたい。

（長野大学社会福祉学部 3 年　お花し支援プロジェクト代表　髙橋初奈）

お問い合わせについては、下記の QR コードよりアクセスしてください。

公式ライン

@HANA_PRO2024
公式インスタグラム

受援力を高めて若者の力を借りよう！

“受援力（じゅえんりょく）”とはあまり聞き慣れない言葉ですが、「困ったときに周囲の人々に助けを求める力や助けを受け入れる力」を意味する言葉です。困ったことがあれば誰かに「助けて」「手伝って」と言うことは当たり前のようですが、これがなかなか難しい。私たちは小さい頃から、「人には迷惑をかけず、できるだけ自分のことは自分でやりましょう」と教わり、「困ったら周囲に SOS を出しなさい」とは学んで来なかったように思います。ですから、とくに我々高齢世代の受援力はかなり低く、助けて欲しいと思いつつも言い出せないで、じっと我慢したり諦めたりしている人が多いのではないでしょうか。

受援力を高めるためにはどうしたらいいのでしょう？ ボランティア活動の意義や効果を考えてみると分かり易いと思います。例えば、これからの世の中を支えていく若者にボランティア活動を通じて、誰もが遭遇し得る自然災害の実態や困難な問題を抱えている農林水産業の現状を知ってもらうことは極めて意義深いことです。同様に老いの実態を知ってもらうこともまた重要なことと思われます。誰もが老いを避けることはできず、晩年には自分自身では対処することが困難な様々な問題が生じるからです。ボランティア活動を考えるとき、助ける人（利益提供者）と助けられる人（受益者）という一方通行的関係で捉えられがちですが、そうではなく、老いの実情を晒して若者の力を借りることは若者にもこれからの人生を考える上で大切な気づきを与える機会でもあり、これも貴重な社会貢献の一つと言えるのではないでしょうか。こう考えると少し受援力が上るような気がします。

本紙で紹介されている「お花し支援プロジェクト」の狙いは、学生ボランティアが地域の子育て世代や高齢者との世代間交流を通じて社会貢献しようとするもので、地域住民の受援力の向上にも寄与すると期待されます。ただし、本プロジェクトは、授業や部活の隙間時間を利用して困りごとを抱えた人々を支援しようとする活動であり、主に時間的な制約から生じる問題、とくに学生と利用者との希望時間の調整（マッチング）の難しさなどがあると思われます。利用者サイドの希望通りにはいかない事情があることを理解し、その上で遠慮なく、有難いという感謝の気持ちを持って利用するのがよいと思います。

（K.K.）