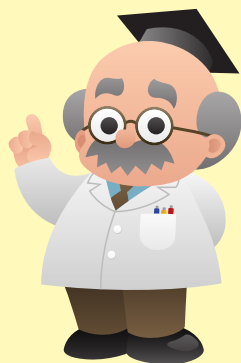


# 生活支援コーディネーター通信

2023.6 vol.10



「孤立」を  
「地域のつながり」で治す！  
社会的処方で地域を元気に！

※「社会的処方」とは社会的に孤立しないように地域資源を活用して、住民の健康や幸福感を向上させて、心身ともに元気にすることです。

## 高齢者が集えば地域が変わる！！

### 迫りくる「2025年問題」

団塊の世代（1947～1949年の第1次ベビーブーム世代）が75歳以上高齢者となり、医療や介護の費用がどんどん膨らんでいきます。

### 次に訪れる「2040年問題」

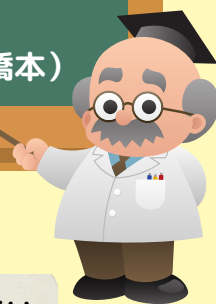
団塊ジュニア世代（1971～1974年の第2次ベビーブーム世代）が65歳以上で、2.8人に一人が65歳以上高齢者になるといわれ、人口減少により地域の中の支え手が減少します。

### その結果「超超高齢化社会」へ

生産年齢人口の急激な減少に反し、75歳以上人口が2054年まで増加し続けます。いよいよ4人に一人が75歳以上高齢者、日本の歴史上「超超高齢化社会」へ突入します。

「超超高齢化社会」を乗り切るには、「高齢者が集えば、地域が元気になって」「お互い様」で、「みんなで知恵を出し合って助け合える」地域を作りませんか？そうすれば、いつまでも元気で安心して住み慣れた場所で生活することができると思いませんか。

（第1層生活支援コーディネーター橋本）



高齢になるとたくさんの悩みを抱えていきます。

自分のこと、家族のこと・・・

みんなで知恵を出し合えば、解決の糸口が見えてくると思いませんか。

地域の課題は地域で解決できるのです。

個人の課題は地域の課題でもあります。

個人の悩みを解決していけば、おのずと地域の課題も解決していくような気がします。



## 「ささえあい体験ゲーム」in江瀬美町 第2圏域第2層生活支援コーディネーター吉田



1 4月25日、江瀬美町のコスモス会（江瀬美地区のひとり暮らし高齢者の会）の皆さんと「ささえあい体験ゲーム」を開催しました。第1部は、地域での様々な支え合いを疑似体験していただきました。にぎやかな雰囲気でした。



2 第2部は、「この町がどんな町になったら嬉しいか」「そのためには何が必要か」など話し合い、つながりや声掛けの大切さを実感された皆さん。次第に“みんなで一緒に体操や散歩をやっていこうよ”という声も高まり・・・



3 2週間後、江瀬美町公民館でカラコロ体操の定期開催が復活しました！「みんなで100歳まで元気に（この江瀬美で）暮らしましょう！」と杉原区長がおっしゃいました。江瀬美町の皆さんのお互いの声を聞いて実現する力に驚きました！

他の町の皆様も、まずはこの「ささえあい体験ゲーム」からいかがですか？

## 「助け合い・支え合い」を 地域で広げよう（岡山地区）

第1圏域第2層生活支援コーディネーター高垣



5月11日、岡山自治会館で「ささえあい体験ゲーム」を開催しました。参加者は「いわき会」（岡山地区のひとり暮らし高齢者の会）の皆さんと地区福祉委員さん。日ごろからの顔見知りでも、ゲームを通じてお互いの意外な一面を知る機会にもなり、皆さん楽しかったと感想をいただきました。

「助け合い」のきっかけは、「人のつながり」から生まれてくるものだと、自分自身も学びになりました。これからも「地域の助け合い」を一緒に考えていけるような企画を考えていきます。

※「ささえあい体験ゲーム」とは、カードに書かれている困りごとを選んで助けてほしい理由を言って、助けてくれる人に手渡すことができたなら助け合いが成立するゲームです。



## 「もしもの時」を 考えてみませんか！

第3圏域第2層生活支援コーディネーター森脇



もしもの時の話を「もしバナゲーム」というカードを使って話し合いました。今回は、田原台・さつきヶ丘地区福祉委員さんを対象に行いました。「もしバナゲーム」を通して「自分の望む最期」を考えることができ、それを家族や親しい人に伝えることができます。

皆さんも体験してみませんか！

＜感想＞

- ・ 終末期について考えるきっかけができました。
- ・ 子どもたちに伝えておかなければならないな。
- ・ 最期を考えることは自分の生き方を考えることですね。
- ・ 振り返るために来年もこのゲームをしよう！
- ・ カードを使ってゲーム感覚で行うと深刻にならずに楽しく参加できた。

※「もしバナゲーム」とは、人生の最後にどう在りたいかを家族や自分の大切な人と語り合うきっかけづくりのゲームです。

