

みんなで 支え合い

～お年寄りの介護と介護予防～

平成15年4月現在、市内の65歳以上の高齢者人口は約29万人。区内には、そのうち約4万人が暮らしています。今後も高齢者人口が増加する中、多くのお年寄りは、慣れ親しんだ地域で生き生きと暮らしていきたいと願っているようです。

そのような願いをかなえるためには、地域ぐるみで支え合ってお年寄りの介護や介護予防に取り組んでいくことが大切です。

ボランティアの活動

地域ぐるみで支え合ってお年寄りの介護や介護予防に取り組む上で、大きな役割を果たしている人たちがいます。それは、身近な場所で親身になって活動を行うボランティアです。

そのような活動を行っているボランティア団体の一つ「北区在宅介護を支える会」は、平成元年から活動を続けています。同会では、日ごろから介護老人福祉施設を定期的に訪ねて話し相手になったり、車いすを使用しているお年寄りの買い物や介助を行ったりしています。また、お年寄りの家に向いて手芸を教えたり、電話でさまざまな相



▲お年寄りとお話を交わす滝沢さん(中)と清信さん(右)。お年寄りにとって楽しいひとときです

談に乗ったりすることもありますが、そうです。

「このようなことは、私たちにとってはささいなことですが、相手にとっては大きな心の支えになっているそうです。たくさんの方に信頼され、その人たちの役に立てることがうれしくて、今まで活動を続けていくことができました」と、代表を務める滝沢(たきざわ)子(こ)さんははじめ、会員全員が口をそろえます。

そんな同会の目標は、今後活動も続けていくことだそうです。「活動を続けていくことは、私たち自身の介護予防にもなっていますから」と、会員の皆さんは笑います。そして最後に副代表の清信(きよのぶ)定子(さだこ)さんが、「できればもっと若い人たちが入会して、活動を引き継いでくれるとうれしいですね」と、全員が共通して抱いているという思いを話してくれました。

区では、こうしたボランティアや町内会の方々など、地域の人たちによる支え合い活動を支援する取り組みを進めています。今年度は、介護や介護予防に関する講演会や学習



▲たくさんの方が訪れた講演会会場。会場からは参加者の熱意と関心の高さが伝わってきました

会を開催しました。

講演会は、お年寄りの心や体についての知識を深め、わずかな変化にも早めに気付いてももらうことで、お年寄りが必要としている医療や介護、福祉サービスを受けられる手助けをしてもらうというものです。学習会は、介護や福祉サービスの種類や転倒予防体操の体験など、実際の活動に役立つ知識を学んでもらうものでした。これらの知識が生かされることで、地域の支え合い活動がより活発になることを期待しています。

ボランティアに興味をお持ちの方は、このようなボランティア活動に参加してみたいかがでしょうか。それが、地域の支え合いの一步になることでしょう。