楢葉町地域包括支援センター情報紙

from ほうかつ

令和8年11月発行

特集！

楢葉町の「地域づくり」って進んでる？

～楢葉の地域づくりをみんな で自己採点！～

楢葉町地域包括支援センターでは、高齢者や障がい者、だれもが住み慣れた地域で安心して暮らしていけるように、“介護、医療、日常生活、権利擁護”など様々な個別相談に応じながら地域づくり支援も行っています。「地域づくり」という言葉は、様々な場面で見聞きしますが、具体的にどういう状況を示すのか難しいですよね。そこで今回は、「地域づくり」について深堀していきたいと思います。



「地域づくり」とは、国や行政が全面的に行うことではなく、地域に暮らす住民が自分たちで、楽しく、優しく、住みやすい町にしていくことであり、普段のあいさつや、近所づきあいも立派な地域づくりのひとつです！

“地域づくり”？



『地域づくりは上手くやれています！と言えるのかな？』



『楢葉町は大丈夫！？』



みなさんは、地域づくりに参加できていると思いますか？
当てはまるところにチェックを入れてみてください！



- ☑ 笑顔で挨拶ができている？
- ☑ 困ったときは「お互い様だ」と言える？
- ☑ 自分の意見を相手に伝える？
- ☑ 相手の意見を大切にできている？



実は…私たちは、みんなあいさつを交わし、話し合いをして解決することを繰り返して生きています。皆さんは、チェックポイントに当てはまる経験を必ずしています。地域づくりというと、大人が新しく始める難しいことのように思えますが、子どもの頃から**「形を変えて、ずっとやってきたことが地域づくりなんだ！」**と気づかされるエピソードがたくさんあります。子どもの頃、親世代、高齢者、それぞれのステージでのエピソードを例に取り上げ、わかりやすくまとめてみました。

子どもの頃



「おもちゃの取り合いでケンカ」

「どうすれば２人で遊べるか？」の話し合い
自分の意見を伝え、相手の意見を聞き、折り合いをつける。
私たちは子どもの頃から、立派に「地域づくりの練習」をしています。

原点は子ども同士のケンカと仲直り！自分の意見を伝える力・それを聞く力が育まれてきました。これが、土台となり成長していくのです。



親世代



PTA

「大切な人」を守るための作戦会議

「子どもたちが安全に通学するには？」の話し合い
大切な子ども達を守るため、課題を出し合いどう解決できるか話し合います。

子ども達のために知恵を出し合い、話し合う経験は、課題を解決するための仕組みづくりの力が備わっています。地域の共通の困りごとを解決する力になっているのです。



高齢者



地域ミニデイ

「いつもの場所で、たわいもないおしゃべり」

- 「最近、足腰が弱ってね…集会所で転びそうになったのよ。」
- 「私も、前からあの段差は危ないと思ってたのよ！」
- 「手すりの設置ができるか、聞いてみましょう。」

みんなでお茶を飲みながら、楽しく最近の出来事についておしゃべりしています。

一見ただのおしゃべり。でもそこには「気付き」と「お互い様」「助け合い」の種が詰まっていますね。



～エピソードの振り返り～

子どもの頃にやったケンカと仲直り
⇨子ども同士で話し合うことで、自分の意見を伝え、相手の話を聞く力が備わります。

親になってから参加した学校の集まり
⇨課題を解決するための仕組みづくりが備わります。

地域ミニデイ等でお茶を飲みながらのおしゃべり
⇨地域の「困り事」を発見する力が備わっています。

それぞれの世代が、それぞれの場所で集まり、話し合いやおしゃべりをして、知恵を出し合う。実はこの普段のやり取りの積み重ねこそが立派な“地域づくり”そのものです。
私たちは、みんなどこかで地域づくりに参加しています。悩みや課題のカタチが違っても、私たちにはそれをみんなで解決する力が身についています。

みなさんの自己採点は、何点ですか？



高齢者・障がい者の総合相談窓口
TEL:0240-25-4155 FAX:0240-25-4156
〒979-0604 楢葉町大字北田字鐘突堂5-5（楢葉町保健福祉会館3F）
Email：naraha-houkatsu@car.ocn.ne.jp

お気軽にご相談ください。



発行元：社会福祉法人楢葉町社会福祉協議会　楢葉町大字北田字鐘突堂5−5（発行元責任者：福井光治）



地域ミニデイ

それぞれが特別なオンリーワン！
～その⑥ 上井出ミニデイ～



「みんなで身体や口を動かし、元気を維持していきましょう！」
～上井出ミニデイの活動場面～





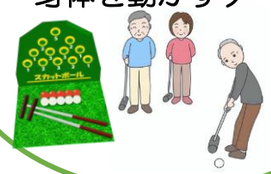
棒体操



口の体操＆歌謡曲



スカットボール等の身体を動かすゲーム



上井出ミニデイは月2回（第1、3水曜日）開催しています！
いつも、歌の体操や身体を動かすストレッチ体操、音楽に合わせた棒体操から元気に始まります！楽しい会話が飛び交い、心身の健康づくりを行っています♪

折り紙で花玉づくり





震災当時、仮設住宅で避難生活を送っている時に折り紙で花つくりをしたことがきっかけで、上井出ミニデイでは折り方が受け継がれています。みんなで和やかにお話ししながら、教え合い、創作活動をしました。

色とりどりの花つくり





発見！



つながりの輪を広げ続けていることが「上井出ミニデイ」の魅力です！

現在、約２０人のメンバーが上井出ミニデイへ参加されていますが、上井出ミニデイのすごいところは、上井出地区の方へミニデイのお誘いを行い、新しい参加者が少しずつ増え続けていることです！「行ってみようかな」とミニデイの活動に興味のある方が、気軽に参加してもらえるような温かい空気にあふれています。

上井出ミニデイの特徴として、みんなで楽しみながら、歌を歌ったり、棒体操や身体を動かす時間を取り入れ、身体を動かす時間を大切にされています。自宅で運動することは中々継続が難しいけれど、「みんなと一緒だったら楽しく身体を動かせる！」という声も聴かれました。無理のない範囲で、同世代のみんなとお話をしながら楽しく活動することが、みなさんの健康につながっています！

地域エピソードをご紹介♪



「これからも、自分の想いを伝えることを大切に」

一人暮らしのKさん（80歳）は、転倒後、車いすで日常生活を送っています。身体が思うように動きにくく、外に出る機会も少しずつ減ってきていました。そんな中でも昔から花や植物を育て、Kさんの家には四季ごとに様々な種類の花が彩られています。

Kさんは「花に生かされている」と話されていて、愛情をもって植物を育てていることで花や植物が咲いたときの喜びは人一倍強いと話されていました。「人生は種まきだ」と話をされていて、“だれもが人に支えられて生きているから、人への感謝の気持ちを伝えていくこと（＝つながる種まき）や人に助けてもらってる分、周りの人に想いを伝え続けたい”そんな熱いお話が聞けました。普段から人との関わりがとても大切で、その時その時、感じた想いを俳句や手紙に書き、相手への想いを伝えている、Kさん流の元気の源を教えていただきました！

やまゆりの寄贈



Kさんの作品



俳句



花づくりや俳句、手紙を書くことが楽しみなんだ。

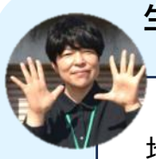
Kさん（８０代女性）

みんなのつぶやき「わたしの健康法」



センター長　江尻

物事は前向きに考える！
起きてしまったことの原因ではなく、意味を考えるようにしています。



生活支援コーディネーター　小林

健康は“ 笑い ”から！
地域の皆さんとお話すると、いつも笑みがこぼれます。笑顔の輪が健康づくりにもつながっている気がします♪



社会福祉士　岡﨑

最近、左ふくらはぎがピリピリすることがあり、健康意識が芽生え始めました…
休みの日に早起きをして、朝のウォーキングを始めてみました。
『目標10,000歩』頑張りマス！



看護師　馬上

ズバリ！料理の味付けです。
私は週末だけ料理班長です。家族から「味ないね」って言われます。ん？私、意識せずとも薄味調理ができるんです。