

「みんなで創る！たきのうえ」

○インフォーマルサポートとは？

突然ですが、皆さんは困りごとや心配ごとがあるときどのように対処しますか？

例えば…

1. 友だちや家族に相談する。
2. 近所の人に事情を話して助けてもらう。
3. 役場に相談して解決する。

といった方法が考えられ、それぞれ困りごとの内容によってとる方法が変わるかと思います。

また、1番と2番の方法を「インフォーマルサポート」(公的なサービス以外の、家族や友人・近隣住民やボランティア団体による援助)といいます。

サービスの充実には人材や社会資源が必要であり、公的サービスで対応できることには限りがあります。その不足部分に対応できるのがインフォーマルサポートであり、地域住民同士でお互いをサポートし合う関係をつくることこそが、より快適なまちをつくることに繋がります。

○滝上町の取り組み

上記で記述しました、住民同士の相互扶助に関する滝上町の取り組みをご紹介します。

生活支援体制整備事業 通称「ずんだクラブ」

※生活支援体制整備事業…地域住民の日常生活や支援体制の充実・強化及び高齢者等の社会参加の推進を一体的に図ることを目的に、地域住民・ボランティア団体など様々な団体と町が連携し、地域情報を共有したり地域住民が主体となって高齢者を支援する介護保険事業の一環で実施しているもの。

・「ずんだクラブ」って、何をしている団体？

ずんだクラブは、上記で述べた生活支援体制整備事業を実施するために、滝上町の有志の住民で結成された団体です。

名前は、「ずんだ餡」の原料である大豆を通維新とした野菜を畑に植えて栽培し、その野菜を活用した加工品づくりを主に実施していることに由来しています。

ずんだクラブで栽培した大豆→



・なぜ大豆を作っている？

滝上町の助け合い活動として、どんなことができるかを考えられるかと考えた時に、高齢者が昔食べていたであろう「ずんだ餅」を作ってふるまうのはどうかというアイデアが出ました。参加者に自分の畑を持っている方がいたため、スムーズに豆を栽培することができたので、令和元年度から大豆の栽培と大豆製品の加工などを主に行うようになりました。まずは役場の職員と一緒に、メンバーの知り合いや友人などに参加を呼びかけて実施しています。

・ずんだクラブのメンバーの声

また、ずんだクラブのメンバーの方に活動のことについてお話を伺いましたのでご紹介します。

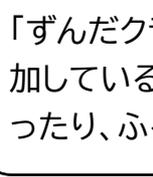


「友人とコミュニケーションをとりながら活動することが楽しい。」

「今年度はコロナ禍ということもあり、今いるメンバーの中で活動を継続することがメインとなった。コロナウイルス感染症が落ち着いたら、友達などの周りの人に声をかけてもっと沢山の人と巻き込んで活動したい。」



「メンバーだけの活動ではなく、独居高齢者やひきこもりの方にも参加して欲しい。ずんだクラブの活動が、ずっと家に籠っている方の他人とコミュニケーションを取る機会になればいい」

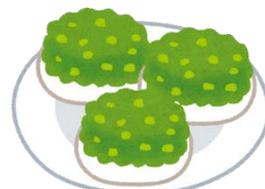
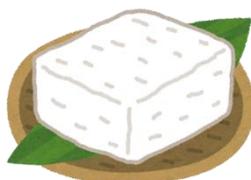


「ずんだクラブには、地域の人たちを助けるといった使命感を持って参加している。高齢者が昔食べていたずんだ餅やきなこ餅を一緒につくったり、ふるまったりすることで喜んで欲しい。」



「滝上町の皆さんにもっと私たちの活動を知って欲しいし、関わり合いたい。ずんだクラブは畑で作物を作って、自分たちで調理や加工している。新しく参加される人には、苦労して育てた作物を収穫する時の達成感を一緒に味わってほしい。」

ずんだクラブは、これからも地域の色々な人に働きかけながら活動していく予定です。どなたでも参加することができますので、ご興味ある方はぜひ滝上町役場保健福祉課福祉係までご連絡ください。



○今からできる支え合い

周りの人と助け合える関係づくりと聞いて、あなたはどのように感じますか？

「よし！私にできることから近所の人を助けてみよう」と思う方や、「私は人見知りで、あんまり友達もいないから難しいなあ」と感じる方など、様々な方がいると思います。

どのような方でも、まずは最初の一步を踏み出してみませんか？今からどなたにでも出来ることは、こんなことが考えられます。

- ・ご近所や職場の人、友達の声にいつもより耳を傾けてみる。それが出来れば、その人の悩みについて相談にのり、どんな解決方法が取れるか一緒に考えてみる。
- ・まちのボランティア活動に参加してみる。
- ・障がい者や高齢者のことについて興味を持って情報収集してみる。どんなことに困っているのか、どんな手助けができるのか想像してみる。
- ・ご近所や普段顔を合わせるひとを大事にする。挨拶をきちんとしたり、何かしてもらった時はお礼をしたり、たまには日常会話を楽しんだりするなどコミュニケーションを取ることで関係性を育む。

等々、これ以外でもどんなことでも構いません。自分にできる範囲のことから、行動することが大切です。まちの皆で支え合い、誰もが住みやすいたきのうえを創りましょう！

○まちのボランティア団体の紹介

滝上町にはボランティア団体がいくつかあり、それぞれ一生懸命活動されています。今回は、そんな団体をご紹介します。また、各ボランティア団体に興味を持たれた方は、役場福祉係にお問い合わせいただければお繋ぎいたします。

ヘルス芝さくら

日頃から健康づくりについて関心を持ち、健康について学び、その知識を地域に還元、役立てることを目指して活動しています。

【主な活動】

- ・自らの健康づくりに努める ～ 定期的に健康についての勉強会を実施。
- ・地域住民全体の健康レベルの向上
～ 社会福祉協議会主催の「ふれあい料理教室」で会員が講師を務め、手軽でバランスの良い栄養を考えた料理を紹介。
- ・町の保健事業への協力
～ 毎年ふれあい広場・健康まつりに参加するほか、毎月1回のシャキット体操での受付の手伝い。
- ・保健事業についての相談役
～ 上記の活動を通して、地域の住民の方々とおしゃべりすることを通して、健康や保健についての身近な相談役を目指す。

会員自身も楽しみながら活動できるよう、コミュニケーションをはかり、食事会や町内ウィーキングや散策を通じ、親睦をはかっています。現在、新しい仲間を募集しています！ご興味のある方は、ぜひ一緒に健康づくりの輪を広げていきませんか？

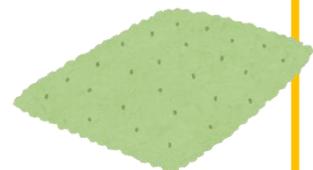


たんぽぽ会

溪樹園の開園時に、施設の開園時に、施設のお手伝いをしたい方々が集まり結成され、現在 40 人弱で活動しています。

【主な活動】

- ・リハビリセンターや溪樹園で洗濯物たたみ・おむつたたみ・行事のお手伝い
- ・通学合宿のお手伝いやふれあい広場・健康まつりへの参加
- ・各家庭や事業所で不要になったタオルやバスタオルを回収し、雑巾やバスマットに再利用



活動を通して会員の皆さんは「人のためにやっているつもりが、実は自分が元気をもらっている」と生き生きと参加されています。

現在会員の高齢化のため、新しい仲間を募集しています。無理なく、参加できる時間だけの参加で良いので、ぜひ一緒に活動しましょう！

メガネの会

リンドグレーン氏・著『やかまし村の子どもたち』の中で、目の薄くなったおじいちゃんに孫たちが「あなたのメガネになります」と新聞を読んであげるという場面に触発されて、会の名前をつけました。

【主な活動】

- ・こども園、小学校などでの読み聞かせ
- ・図書館のイベントのお手伝い
- ・子ども向け読書体験イベントの実施 等

子どもや絵本に興味のある方よかったら、いっしょに活動しませんか？



ボランティアサークルのびる

今は閉校してしまった滝上高校のボランティアサークルの活動を受け継ぐ形で結成しました。活動が始まったのは令和元年からのまだ新しいボランティア団体です。構成メンバーは幅広く、20代～60代までおり男女比も比較的同じくらいです。

【主な活動】

- ・町内のペットボトルキャップの回収（役場福祉係へ引き渡し）
- ・リハビリセンターのお祭り等のお手伝い
- ・小学校の宿題の丸付けお手伝い

メンバーの年齢層は幅広いですが、みんな元気で明るい方達ばかりです。どなたでも大歓迎ですので、私たちとワイワイ楽しく活動しませんか？



○その他

・つばさの会の活動について

町内ではありませんが、紋別市の 特定非営利活動法人ねこやなぎ 西紋地域活動支援センターつばさの会では、精神の病気を持つ方と一緒に、創作・生産活動を行っています。

下のマスクは、つばさの会で作成された手作り布マスクです。マスク以外にも、押し花キャンドルや羊毛フェルトストラップなどの作品を制作しています。



このような障がい者の就労施設等で作成された製品を、購入することで、施設等で作業している方の仕事が増え、収入増になることで、障がい者の自立の促進につながります。

←子ども用マスク(左上)、マスクケース(右上)、大人用マスク(下)
1枚1枚手作りで、しっかりと縫合されています。

・世界自閉症啓発デー及び発達障がい啓発週間について

毎年4月2日は2007年に国連で定められた「世界自閉症啓発デー」です。自閉症のシンボルカラーである青色のライトアップが日本各地で行われます。

また、日本では4月2日～8日の1週間を、自閉症をはじめとする発達障がい啓発週間としており、発達障がいへの理解促進のための集中啓発活動を行っています。

皆さんも、4月初旬には自閉症をはじめとする発達障がいについて知識を深めてみませんか？

自閉症 発達障がい

