

見つける つながる 支え合う あなたのまちの コーディネーター

ご存知ですか？

＜第5号＞ 生活支援体制整備推進事業
令和4年12月14日発行

生活支援コーディネーターって何をする人？

生活支援コーディネーター（以下、SC）は、地域住民や地域組織、ボランティアなどと連携しながら、住民同士の支え合い活動の仕組みづくりと一緒に考えていきます。町内会・自治会や地域の活動の場に出向きますので、みなさんのお話を聴かせてください。

助けあいの地域づくりにむけ、市民集う！

令和4年10月15日（日）、印西市中央公民館にて約50名（関係者含む）の参加を得て「第3回市民フォーラム ともに支え合う地域づくり」を開催しました。

住み慣れた地域で安心して暮らし続けるため、市民の方とともに助け合いのある地域づくりを考えようと企画された本フォーラムも3回目を迎えました。

今回は、高齢社会におけるふれあい社会の実現に向けた取り組みを進めている「公益財団法人 さわか福祉財団」から岡野氏を講師としてお招きし、貴重なお話を聞くことができました。

高齢化が進む中、若い人が高齢者を支えることはますます難しい状況となり、介護人材の不足、介護保険料の上昇、高齢者の孤立化など助け合いが必要となる社会背景をお話いただきました。また、介護が必要となった方の中でも、身の回りのことはできるが買い物や調理、薬の内服といった生活の一部がしづらくなっている方が多い傾向にあることから、そこに地域の支え合いでできることはたくさんあるともお話いただきました。

その後は、SCからの報告として、住民が主催する地域福祉フォーラム、移動販売車が来る前後の時間を活用したカフェ、住民の思いから始まったラジオ体操など、市内で新たに生まれた住民主体の地域活動の紹介をさせていただきました。

「今は援助は必要ではありませんが、こちらが必要な方々をお手伝いすることによって、次第にスムーズに援助をお願いすることができるようになって感じました」「印西市でも多くの助け合い活動をしていることに感動しました」などの感想を頂きました。



さわか福祉財団 岡野氏



「やってほしいことばかり思い浮かびますが、自分も地域のためにできることがあればやりたいと思います」との感想。その「自分も地域のためにできることがあればやりたい」を、私たちSCがお手伝いさせていただきます！



団体紹介



今回ご紹介する団体は、「吹矢印西会」です。吹矢は、性別・年齢問わず誰でも手軽にでき、正しい姿勢と正しい呼吸法を身につけることで介護予防にもなるとのこと。吹矢を通して、元気な身体作り、相互の親睦を深めながら活動している団体です。

「吹矢印西会」は2016年に設立し、現在は60代～80代の男女10名が所属しています。5～10m先の円形の的をめがけて息を使って矢を放つスポーツで、楽しみながら健康になれることから、「スポーツウエルネス吹矢」と呼ばれています。

高い運動能力や腕力は必要なく、ハンディキャップがあっても子どもから高齢者まで楽しめるスポーツ。また、個人競技であるため、「吹矢印西会」の活動では、ご自身の的までの距離等を調整するなど自分のペースで上達を目指すことが可能で、杖をつきながら歩行される方等も活動に参加できるとのことでした。

動作の特徴は、息を静かに細く長く吐き、自然に息を吸い、一瞬止めてからの的に向かって「短く一気に」吐き出す特有の呼吸法。正しい姿勢と矢を吹く前の呼吸法により集中力を高め、吹き終わったら礼をのせて的に矢を取りに行きます。そのため、取材の時も、会場が静けさに包まれ「礼に始まり礼に終わる」といった動作から弓道にも似た趣きと雰囲気がありました。

また、コロナ禍では新しい生活様式の実践の中、吹矢を安全に行うための基本的な対策を徹底した上で活動しているとのことでした。

高須会長がこの活動を始めた思いとして、「人とのつながり、それを担保するためには必要だ」と思われたとのことでした。この思いを具体的にすることで、活動中のコミュニケーションはさることながら、活動日以外でも会員間の親睦を深めるためにお茶会や女子会が行われているとのこと、会員間のつながりを大切にされていました。特に、仕事一筋で生きてきた男性にとって定年後の居場所作りは切実なテーマで、高須会長ご自身も、**定年後の男性の外へ出る機会がない**ことは実感としてお持ちでした。「何が出会いになるかわからないけど、吹矢で良ければ一緒に始めませんか」と話をされていました。男性の定年後の居場所の一つとして、スポーツウエルネス吹矢を始めてみませんか。



【活動について】

活動日時：毎月第3・4日曜日、第2・4木曜日
13:00～16:00

活動場所：印西市総合福祉センター

会費：1,000円/月

その他：段級位の昇給に向け、四半期ごとに日本スポーツウエルネス吹矢協会の先生に指導を受けている。

発行・問い合わせ

印西市高齢者福祉課包括支援係	☎33-4593
印西市社会福祉協議会	☎42-0294
印西北部地域包括支援センター	☎85-4085
印西南部地域包括支援センター	☎37-3120
船穂地域包括支援センター	☎29-4001
印旛地域包括支援センター	☎33-7062
本埜地域包括支援センター	☎85-4845

新しいSCをご紹介します！

印西南部地域包括支援センターにSCとして配属されました森 敬子です。

地域の行事や高齢者クラブ、サロン、茶話会などにお邪魔してお話を伺っています。住み慣れた地域で暮らしていくために、住民の皆さんと共に地域づくりに関わっていきたいと思います。

