

# 四郷かわら版第7号 新春特大号

「まちづくり」と「者」 朝熊市民館館長 中村 昌弘

「若者」「ばか者」「よそ者」まちづくりには、この3つの「者」が大切という記事を目にしました。私も四郷地区まちづくり協議会と関わって6年が経とうとしている中で「若者」はともかくとして、「ばか者」「よそ者」は、私に当てはまるのではないのかと興味深く目を通しました。

「若者」とは、年齢的なことだけでなく、何事にも前向きに取り組み、積極的に行動ができる活気のある人のことを指し、また、「ばか者」は、既成概念にとらわれず、皆が気が付かないようなアイデアや大胆な発想から、活動の活性化につなげようとする人のことで、決して無責任な言動で歩調を乱すような人を指すのではないとありました。そして「よそ者」とは、まさしくその名の通りで、住民でなくともそのまちが好きで地域のことを知る人が、客観的な立場からでしか見えないことがあり、それを地域の方々に伝えることのできる人となりました・・・しかし、そもそも日本語では「者(もの)」が付く言葉は、厄介者・臆病者等、少し見下したり軽視したりするときに使われることが多く、一方「者(しや)」が付く言葉は、医者や科学者等、少しリスペクトされた方に使われているように思います。

四郷地区まちづくり協議会を支えてくださる方々は、地域の代表者・見識者なる方々でこの地域を愛し大切に思い、地域の信頼を糧に尽くしていただいています。まちづくりの一番の資源はこういった地域の人であり、記事にあった3つの「者」も大切かもしれませんが、やはり私は、「者(もの)」より「者(しや)」にあたる方が、もっと大切であると再認識します。さしづめ私は、この「よそ者・ばか者」に部類される「もの」でありますが、愚か者・邪魔者にならぬよう、協力者として四郷地区のまちづくりに貢献できればと考えています。



四郷地区まちづくり協議会 会長 多田 靖

## 「十年という節目」

四郷地区にお住まいの皆さま、  
新年明けまして

おめでとうございます。

令和三年度も残り三ヶ月となり、何とか活動ができる状態になり

つつありますので、寒さに負けず

に外に出て、太陽をいっぱい浴びて、みなさんの参加で行事を盛り上げていただきたいと思います。

さて昔から十年一昔といいますが、令和四年度は四郷地区にまちづくり協議会が発足して十年という区切りの年を迎えます。これまで歩んできた道を振り返り、新たな十年という未来に向けての活動を計画する年でもあります。この地域の素晴らしさを次世代に繋げ、ここに任んでいて良かったと思える事業に今後も取り組んで行きたいと思っています。

新型コロナウイルスの新たな波が来ずにコロナ禍が終焉に向かい、以前のような暮らしができることを節に願っております。

まちづくりは人づくり、そのための世代間交流や地域間交流を大切に活動していきたいと思えます。今年もどうかよろしくお願い申し上げます。



# ある日 突然！！

## 家族に介護が必要になったとき



日本は、1994年に高齢社会、2007年に超高齢社会へと突入しました。

今後も高齢者率は高くなると予測されており、2025年には約30%、2060年には約40%に達すると見られています。

「超高齢化社会」といわれていますが、今後も高齢化が進むと予想されて、介護を必要とする人の増加に伴い、家族介護者の数も増加しています。

突然、介護に直面したときに、これからどうなるのかという不安が襲います。

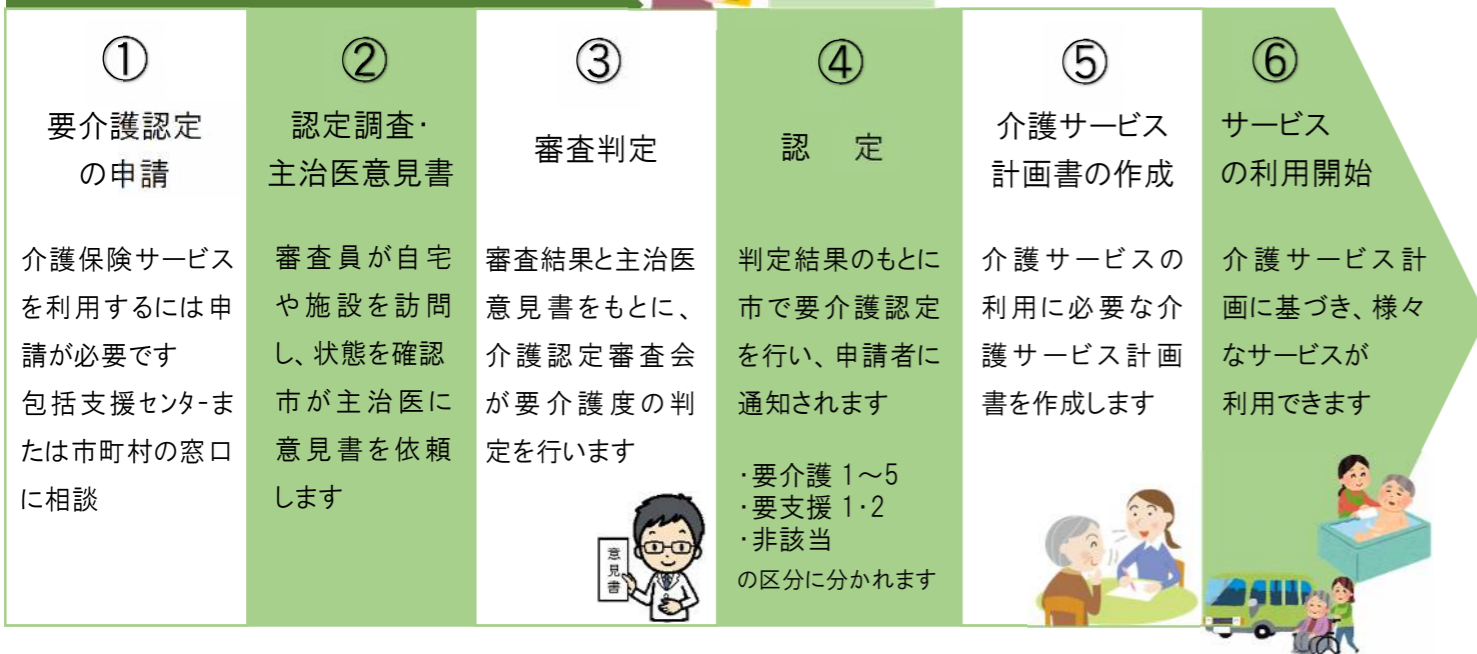
「仕事」と「介護」の選択に迫られ、「介護離職」する人は、全国で年間10万人を超えるといわれ、社会問題にもなっています。

伊勢市の人口は、75歳以上21,123人、高齢化率は32.1%となっています。

介護は、家庭の中のみで支えていくことが困難なこともあります。抱え込まず、職場や相談機関を活用して情報収集を行いながら、うまく制度を利用して「仕事」と「介護」の両立を目指しましょう。



### サービス利用までの流れ



## 悩み・疑問・心配事…一人で抱えていませんか？

在宅の要介護者が増えていく中、ご自宅で介護をなさっている方（家族介護者）も今後ますます増えていくことと予想されます。そこで！家族介護者タイプごとの一般的な傾向についてご紹介します。



### 老老介護：男性が介護している場合

「自分の健康も不安やし、力も弱ってきたなあ」  
「介護をいつまで続けなけやないかのやろ～」と  
先行きを考えたときに不安を感じる



### 老親介護：男性が介護している場合

「仕事もしやないかんし、介護もしやないかんし」  
「両立するんは無理かわからんわ」  
という時特に不安を感じる傾向が見られます  
他のタイプよりも、ストレスの解消策を見つけられない傾向が見られます



### 老老介護：女性が介護している場合

「自分の時間が取れやんでおかしくなってくるわ～」  
「介護に疲れて八つ当たりしたったな～」と心理上  
の不都合が生じたとき他のタイプよりも、介護にストレスを抱きやすい傾向が見られます



### 老親介護：女性が介護している場合

「自分の体も心配やし、体力も衰えてくるで介護できるんか心配やわ」  
「お父さんも最近よわってきたしな～」  
と不安を感じる



地域包括支援センターは、介護や健康、医療など様々な面から、地域で暮らす高齢者を支えるための拠点です。みなさんが住み慣れた地域で暮らせるよう、関係機関・専門家と力を合わせて支援します。是非お気軽にご相談ください。



## ◆◆認知症サポーター養成講座開催◆◆



五十鈴地域包括支援センターで、生活支援コーディネーターをしている河原です。この度は、四郷地区まちづくり協議会さんと連携して、11月20日（土）に「認知症サポーター養成講座」を開催しました。

今回はまち協代議員の皆さんの中から、14名の参加がありました。

講座の前半は、「認知症を正しく知る」というテーマで、当センターの保健師 戸上が説明をさせて頂きました。途中で少しリラックスしてもらおうと、私が担当の「Let's 脳トレ体操」を行いました。椅子に座ったままで出来る簡単なストレッチや、両手を使って行うじゃんけん等の脳トレ体操です。後半では「認知症の人との接し方」として、日常生活での体験談や相談等を対話形式で行い、最後に「認知症サポーター養成講座」の修了証をお渡しして、終了となりました。

「認知症サポーター」とは決して難しいものではなく、地域で認知症の方や家族に温かい声をかけたり、商店や交通機関、銀行など町で働く人として簡単な手助けをするなど、自分にできる範囲でそれぞれ活動することで、認知症になっても安心して暮らせる町づくりを手伝っていただくものです。



今回参加できなかった方や今後出前カフェ等を行っていく中で「私の地域でも開催してほしい！」という方は当センターへぜひご連絡ください。(☎20-5500)

## ◆◆ふれあい出前カフェ事業いよいよ始動！◆◆

コロナ渦で長い間活動自体が出来なかった「ふれあい出前カフェ事業」ですが、ようやく昨年11月29日に中村町自治会さんで、めでたく第1回目を開催することが出来ました。

このふれあい出前カフェ事業は、特に高齢者の皆さん同士の社会的な「つながり」を維持し、これまで以上に地域住民の関係を発展させるために行うものです。

まず住民の皆さんが気楽に集まれる場所をお借りして、そこでちょっとためになるミニ講座を聴いてもらったり、セルフカフェでコーヒーやお茶を飲みながら三々五々お喋りをしたりして楽しんで頂きます。さらにうまいへたは別にして、久しぶりに将棋や囲碁をするもよし、またオセロや五目並べなども気軽に楽しむことができます。参加者の皆さんがリラックスして、ほっこりと過ごせるひとときを提供します。各自治会さん別に順次開催をさせて頂く予定ですので、その節は是非ご参加下さい。どうかよろしくお願ひ申し上げます。

