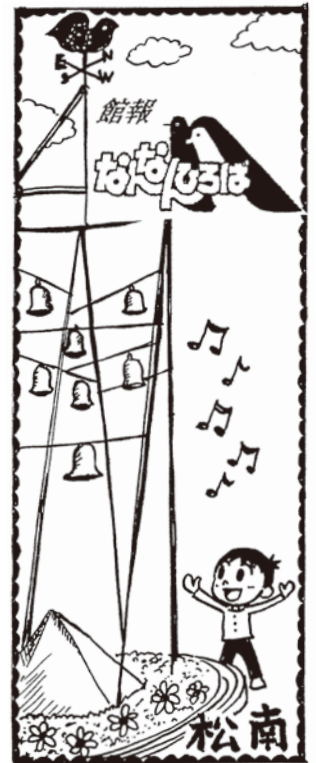




支え合いは、 まちづくり

「看取りのつもりが、検死になる事例が増えた。誰ひとり見落とさない町にしてほしい」と語る開業医のまよめの言葉が、染み入る会議でした。

2月19日、第三回地区地域ケア会議が開催され、役員約70名が熱心に議論しました。地区には南松本2丁目町会、宮田中地域ケア活動企画推進委員会、生活応援隊「こだま」の実践例があり、それを学びながら、地区全体でケア活動が活発化するよう、町会毎に協議しました。

三団体の活動内容は、概ね次のとおりです。

■住民交流のためサロンや居酒屋などを積極的に導入した結果、町会への評価が逆転し、百歳体操も始まった。

■「自立と共助」の町づくりを目指し、松本大学などとの

学習会や啓発活動を次々と進め、町会への提言を行うなど、今では40余名も参加する欠かせぬ取り組みとなった。

■民生委員の経験者が始めた傾聴活動や家事支援が、買い物・通院支援に拡大。今ではニーズに対応できないほどとなった。

ふたを開けたら、福祉への願いがあふれ出てきた様相です。しかし、持続可能な活動にするには、課題もあります。

■有志の善意に支えられています。地区の組織的支援も必要でしょう。また、高齢化も指摘されました。

■送迎車支援も始まっていますが法的、金銭的な保証も問われています。

■全町会での活動も期待されますが、既設の団体（日赤奉仕団やボランティア松南）との連携など、地区内の広範な母体づくりも重要でしょう。

独居老人の比率が市内で二番目の本地区です。独居自体

は尊重されるべき意思ですが、一人で生きられないのも事実……。とはいえ、家族の負担も避けたいのも心情……。ならばお互い様精神で支え合う緩い参加型の町づくりができないでしょうか。声掛け・見守り・買い物支援から始まる温かな町づくりです。（白澤幸男）

住民による仲間づくり の活動発表から

【南松本2丁目の公民館活動】

集会所を使つての活動が少なくないという事で、知り合いやサークルの人達に声をかけ、お茶飲み話や歌や折り紙等楽しそうな事から1日カフェとして始めました。夏休みには、子ども達に集会所を開放。勉強や七夕づくりの時間をとると共に、人形劇やバルーン、ボッチャ等の講座を年毎に工夫し実施しています。また、すみれ会という高齢者の集まりを中心に、集会所の清掃や花壇づくりと手入れを月2回程実施。現在は、いきいき100歳体操の仕方を受講中ですが、公民館での体操が定着すればと思っています。更に、男性が集まり易い様に2月1回集会所居酒屋も実施。

常に多くの人が集い、安らげる居場所になる事を願い、実施しています。（中島久よ）

【宮田中地域ケア
企画推進委員の活動】

2025年には、団塊の世代が75歳以上となり高齢者が800万人と推計されています。その高齢者の方々に尊厳の保持と自立生活支援を目的に「地域包括システムの構築」の必要性が厚労省から求められ、松本市でも幾つかの目安が示されています。その中で我々地域住民は、「助け合うのは隣近所であることを原則」に、自分達ができる支援をする事が大切になります。

本会は、自立支援の基礎づくりとして、公民館での学習会の開催、パンフレットによる啓発活動、町会への意見提言等の活動を平成30年から実施しています。この活動には、

松本大学
尻無浜教
授、松本
医療セン
ター、相
澤病院、
松本警察
署高宮交
番と、大
勢の皆様



からご協力を賜りました。
この活動からお互い助け合うための力を養い、住民が力を付けて「互助精神」が更に高まることを期待したいと思います。（宮下愛子）

【生活応援隊「こだま」の活動】

平成28年の民生委員改選で宮田3町会4名全員が退任。民生委員の時に培った地域の人達とのコミュニケーションを生かして高齢者の福祉課題の応援ができないかと、元民生委員の方にも声を掛け10名の有志で発足。アンケートをとった結果、電球の交換、ゴミ出し、買物の付添い・送迎、話し相手、雪かき等として支援を実施。その結果昨年の延べ数は、話し相手（傾聴）が211回、買い物や病院への送迎・付添いが200回、家事支援35回、雪かき120回、利用人数が544人、活動日数が453日でした。月に一度の定例会では活動報告の後、問題点や改善点を話し合っているが、メンバーの高齢化や活動時の事故に対する補償等の課題も浮き彫りになってきている。今後も、要望と対応のバランスを見ながら支援していける様にしたい。

（月岡昭治）

開明小学校避難所運営委員会

松本市では災害時に円滑な避難所の開設・運営ができるよう平常時から地域住民・施設管理者・市の避難所担当職員による避難所運営委員会を指定避難所ごとに設置し、定期的な構成委員の確認や避難所運営マニュアルの作成および避難所運営訓練等をおこなう取り組みを進めています。

みなさま松南地区の指定避難所はどこにあるかご存知でしょうか。

松南地区には2つの避難所があります。開明小学校と南部体育館です。

開明小学校には松南地区から宮田東町会、宮田中町会、宮田西町会が、その他の地区からは芳川地区の木工町町会、鎌田地区の高宮町会の一部が避難所として指定されています。

南部体育館には南松本1丁目町会、南松本2丁目町会、芳野

町会一時集合場所及び想定避難先（避難所）

町会名	町会一時集合場所	想定避難先（避難所）
南松本1丁目	南松本保育園	南部体育館
	JA 松本ハイランド農協	
南松本2丁目	コスモールコイデ	南部体育館
	南松本2丁目集会所（広場）	
	総合社会福祉センター	
芳野町	南部体育館	南部体育館
	芳野町公民館・遊園地	
双葉町	南松本駅前広場	南部体育館
	駅前サパーバス駐車場	
	ナベリン本社駐車場	
	ナベリン第2駐車場	
	八十二銀行駐車場	
	イトーヨーカドー平面駐車場	
宮田中	開明小学校	開明小学校
宮田東	町内5カ所	開明小学校
宮田西	宮田西遊園地	開明小学校
	開明小学校	
双葉南	総合社会福祉センター	南部体育館
	南部公園	
双葉西	県営双葉町第2団地集会所	南部体育館

町町会、双葉町町会、双葉南町会、双葉西町会が、庄内地区からは出川町町会、芳川地区からは平田町会の一部が避難所として指定されています。

松南地区の町会別の一時集合場所と指定避難所は左図のとおりですのでこの機会に再確認をお願いします。

現在、開明小学校避難所運営委員会では準備会議を含め3回の会議が開催されました。各町会から町会長の他に8つの避難所活動班委員が集まり、会長、副会長及び各班



長を決め今後の体制ができた。避難所管理班、情報広報班、物資施設管理班、衛生班、救護要援護者班等それぞれの班に分かれて実際に避難所が開設された際の役割分担について確認を始めています。

また実際に開明小学校の体育館に5町会が避難したと想定して体育館内の町会ごとの区割りも進めています。

南部体育館でもこれから話し合いが進み、避難所運営委員会の組織作りが始まること必須です。

大災害が起こった際に実際に避難所を運営するのは私たち住民です。幸いにも近年は松本で大災害は発生していませんがフォッサマグナの上に位置する松本市ではいつかは必ず発生します。その時に向けて準備を整えましょう。

新型コロナウイルス

新型コロナウイルス感染症が全国的に発生、死亡者も出ており、各種行事、催しが中止、延期されています。

松本保健所管内で、2月25日長野県内初の感染が確認されました。重症肺炎が予測されても、なかなかPCR検査ができていない現状での結果でした。

松南地区の催しも次々に中止されました。2月29日、毎回好評の地区公民館居酒屋が、今回は芳野町公民館で開店予定でした。出席予定者の一人は「他の町会の人達とふれあえる数少ない機会なのに残念」と話していました。

2月27日安倍晋三首相は、全国すべての公立小中高校と特別支援学校について、3月2日から春休みに入るまで臨時休校にするよう要請しました。

入試や卒業式を行う場合は、感染防止の処置を講じ、必要最小限の人数に限ることも求めました。

「全国一律」に踏み切った強力な政策は、かえって社会的混乱を招かないか。無用な不安心配を招いていないだろうか。

（塩原保彦）

コラム松南

●元気なうちから

▼「フレイルチェック」とは、健康な状態と介護が必要な状態の間で、自分がどちらに寄っているか確認する事だと言う。60歳を過ぎると、歩行時の

た事を実感させられる。筋肉の衰えからのもの、フレイルの状態は要支援の方向に進み始めている証拠。そこで、普段から体を動かす機会を、運動をということになる。

▼インターバル速歩・ウォーキング・マレットゴルフ・買い物・百歳体操等の運動を年齢や体力に応じ日々行い、健康づくりに繋がっている。▼また、日常生活の中での家事仕事も手順や作業量・方法を工夫しながら行くと、体力づくりに繋がり、良いトレーニングになるという事にも注目したい。自分のペースで無理せず、達成感を味わう気持ちで行ってみたらどうだろうか。人は足から衰えると言うが「夕暮れ時に、買い物袋を後ろ手に持ち先を歩く夫、それを追う妻」を見かけた。これも年相応の体力づくりで、微笑ましい姿では…。

（浦澤和利）

前回松南版83号3面4段15行目の2月を8月にお詫びし訂正いたします。