

## 9. 孤食予防と（認知症）高齢者の安心生活サポート

◇グループ名 むつみ会

◇代表者氏名 佐々木 高晴

### ①活動の目的

1日中、誰とも会話をしない（少ない）高齢者や、3食を1人で食事する高齢者の方もいます。まして、男性の高齢者については、茶飲み友達すらおらず、孤独や疎外感を感じる方も多いのが現状です。また、認知症の診断を受け、偏見や誤解の目で見られている、高齢者もいます。高齢化が進む現状において、当会は、これまで培ってきた活動を守り、「食」「学び」「実践」を通じて、町内の高齢者の誰もが生きがいを持って活動・交流できる『場づくり』を活動の目的としている。

### ②活動の概要

当会は一人暮らし高齢者と民生委員児童委員の有志で構成されています。活動を開始してから約15年位経過していますが、地域の中においてもグループの存在意義は大きく、上記の活動を通じて仲間同士のつながりを深め、地域の高齢者同士が互いにサポートを積極的に行うようになってきました。特に、一人暮らし高齢者に対して社会福祉協議会と協力し、交流の場や見守りネットワークを構築し、閉じこもりを防ぎ、日常生活を活発化し、且つ、安心して過ごせる様な活動も行っています。併せて、認知症の方を地域で支えるため、認知症サポーターの要請も同時に企画開催しています。

### ③活動内容及び実績

開催日時	開催場所及び事業内容	参加人数
平成26年 11月21日	<北秋田市縄文の湯> 鵜川地区：社協職員がキャラバンメイトとなり認知症サポーター養成講座を行う。同時に脳トレで認知症予防。参加者で食事会を開催し交流を図る。	54人
平成26年 11月27日	<高齢者交流施設さざなみ苑> 浜田・大口地区：地区駐在署との連携により、悪徳商法についての説明と地元小学2年生とのふれあい交流。民生委員からの「笑いヨガ」で交流を図る。参加者で食事会を開催。	49人
平成26年 11月28日	<北秋田市縄文の湯> 芦崎・大谷地追泊：社協職員がキャラバンメイトとなり認知症サポーター養成講座を行う。指先運動を重視した軽レクを実施し認知症対策を図る。参加者で食事会を開催。	9人

開催日時	開催場所及び事業内容	参加人数
平成 26 年 12 月 1 日	<砂丘温泉ゆめろん> 釜谷地区：ゆったりとした雰囲気の中で、コミュニケーションを図る事をメインとした取り組み。民生委員と一人暮らし高齢者の食事会を実施。	7 人

※その他、地域で自殺予防を目的に開催しているサロンへの参加や、地区公民館・集会場等で自主的に開催されている、老人クラブ等への参加の促しを行いました。また、高齢者ならではの技術を活かすために、盆踊りへの積極的な参加を促し孤立の予防につなげました。

※県内で福祉の先駆的な活動を行っている、“こみっと”を視察し見聞を広げました。

#### ④収支報告書

収 支	内 訳	金 額
収 入	大同生命助成金	100,000
	当会自主予算より（共同募金配分金等）	40,750
	<b>収入合計</b>	<b>140,750</b>
支 出	会議費（会場借り上げ・軽食等）	125,052
	事務費（コピー用紙・記用具・写真代等）	10,800
	印刷製本費（コピー代）	0
	通信運搬費（切手・はがき等）	2,900
	予備費（研修先へお土産）	1,998
	<b>支出合計</b>	<b>140,750</b>

#### ⑤効果及び成果

「久しぶり、元気だった?」「みんなで食事をするのは楽しいな♪」と参加者からの声が多数ありました。多少なりとも孤立感・孤独感を和らげることが出来たと感じています。地域には、認知症の一人暮らし高齢者も居住しており、認知症を学ぶ事により「地域全体で認知症高齢者を支える仕組みづくりを実践することが出来ると感じています。

#### ⑥今後の課題

「また来年（1年後に）も会おうね」という言葉が印象的でした。自宅に帰るとまた一人暮らし生活が始まります。お茶のみ友達や食事を一緒に摂る、時折、泊まりに行く等、関係性の密な人は少ない中で、むつみ会は、一時的にですが孤立を防ぐための切掛けづくりになったと感じています。

今後も“日常的な繋がり”を継続していくためには、引き続き同様な支援が必要です。地域で孤立している高齢者（特に男性）が、自ら力を身に付け、併せて、地域全体で孤立を防ぐような活動を企画していく必要性は非常に高いと感じます。

⑦交流会の様子



: 駐在署員からの悪徳商法についての説明。  
『孫や子を名乗る電話には気を付けて!!』



: 認知症サポーター養成講座。  
『認知症の方の杖になって支え合おう♡』



: 保育園児との交流①  
『ずいずいずっころばしごまみぞずい♪』



: 保育園児との交流②  
『みんなで歌を歌いましょう♪』



: 食事会の様子。“食”の楽しさを実感。  
『みんなで食べるごはんは格別だね』



: 民生委員さん司会で、むつみ会スタート。  
『今日は、食べて笑って交流しましょう』

平成26年10月31日

(むつみ会)  
鶴川地区一人暮らし高齢者各位

三種町社会福祉協議会

## 『お楽しみ交流会』のご案内

毎年恒例の、お楽しみ会を企画いたしました。皆さんお誘いあって、多数ご参加くださいますようお願いいたします。

※お手数でも11月14日(金)まで、出欠の有無を地区民生委員までお知らせ下さい。

◇日 時：平成26年11月21日(金)  
午前8時30分頃～午後16時頃まで

◇行き先：・藤里町「こみっと」の見学  
・縄文の湯(北秋田市)

◇内 容：・視察及び認知症サポーター養成講座  
・昼食、交流会、入浴、休憩

こみっと=福祉の拠点で地域の多様な団体の共同事務所として機能してるよ。9団多種多様な福祉活動を行っている地域住民の活動の場だよ。(\*^。^\*)

◇参加費：無料

1号車	時間	2号車
鶴川(公民館)	8:35	富岡(白鳥の家)
川尻(バス停)	8:45	沢目(吉田商店前)
久米岡(神社前)	8:55	大曲(コミュニティーセンター)
安戸六(珍田商店)	9:05	萱刈沢(ハニー)

□お問い合わせ・申込先□  
地区民生委員さんまで、申し込みください