



# NPO 法人 みんなの 元気塾 だより

今年の夏も猛暑が続き、いつになったら汗をかかなくなることやらと思っていましたが、さすが 9 月の終わりに近づくと、一雨ごとに気温が下がり、コスモスが風に乗ってゆらゆらとゆらぎ、稲穂が色づきいよいよ秋本番に入って来ました。秋の実りも楽しみで食欲の秋・運動の秋・読書の秋と深まって行く秋を楽しみたいと思っています。

さて、平成 29 年 4 月に介護保険制度改正による※総合事業（地域を支援する仕組み）が全国一斉に始まりました。精華町はいち早く昨年より「えんづくり」として地域住民の気持ちを確認しながらこの総合事業に着手して来ました。その結果住民主体の通いの場（通所サービス B 型が 4 か所）や生活支援（訪問サービス B 型が 1 か所）と出来、まずまずのスタートでしたが、周りを見ると京都府の中でも最も進んだ形で総合事業が動き出しているのが精華町でした。みんなの元気塾もこれに伴いこれまで取り組んで来た「高齢者サロン」が精華町公認のサロンとして取り上げられ、後押ししてくれる体制が出来てきました。そこで住民主体の活動をもう一步進めて行くに当たり元気塾ではこれまで好評だった交流ランチを一時中止し、高齢者サロンを「元気塾サロン」と名付け、新たなボランティアの参加を呼び掛け取り組んでいます。精華西中学校区のいろんなどころから、この元気塾に来ていただけるよう精華町の南部包括支援センター等と連携しながら取り組んでいます。この半年間の流れを見ていますと精華台や光台からの相談や見学もあり「元気塾サロン」に来ていただく顔ぶれに少しずつ変化が出て来ています。月・火・木・金曜日の AM11:00 ~PM3:30 の間、元気塾に来られた参加者とボランティアと一緒に体操をしたり、歌を歌ったり、ゲームをしたり、脳トレをしたりと楽しい時間を過ごしていますが、皆さん「来た時よりも帰る時はもっと元気になって」と元気塾の名前の由来のように「ありがとう、楽しかったよ、また来ます。」と元気な声が響きます。社協便り VOL101 の中で元気塾を紹介した記事がきっかけで元気塾に来られた参加者の声ですが、「社協便りを読んで直ぐに電話をかけ、元気塾に寄せていただきたいと自分の気持ちをそのまま伝え、元気塾と御縁が出来ました。いろんな人達との出会いの中で暖かさを感じ、自分の居場所を見つける事が出来ました。」と今では 1 週間に 3~4 日遊びに来られます。元気塾はいろんな人の出会いの場であり、そこからつながり、ふれあい、支え合って、どんな時もお互い様の関係で地域のつながりや絆を育んでいけたらなと願っています。

## ※総合事業を簡単に言うと？

少し弱って来た高齢者（要支援者・事業対象者等）も元気な高齢者（一般高齢者）も一緒になって、住民主体の介護予防や生活支援の活動を地域の中で育てていきたいと思います。その自主的な取り組みが結果的に、いつまでも安心して暮らし続ける事が出来る地域づくりに繋がります。（この取り組みを進める為に生活支援コーディネーター（地域支え合い推進員）が任命されてます。）

今回は理事長の気持ちが大きく膨らんだつぶやきです。

ブツ、ブツつぶやき

手助けの必要な高齢者が  
住み慣れた地域で出来る限り暮らし続けるには、  
地域の人達の助け合い・支え合いがどうしても必要で  
定年退職組や元気な高齢者が  
その役割を担う**東畑モデル**を作りたいな～



理事長

## ボランティア特集です。(紙面の関係上一部の方となりました。)

- ・交流喫茶や歌声サロンに参加して
- ・3年間
- ・元気塾しゃべって歌って若がえり

- ・仕事が一段落してボランティア
- ・1年目
- ・人との出会いがありおしゃべり出来る

- ・友人が元気塾を始めた
- ・6年間
- ・いろいろな人と知り合いになった

- ・元気塾は歩いて参加出来る場所
- ・6年間
- ・知り合いが増え知識が広がった

- ・ボランティアに興味があった。  
元気な時にお手伝いしたい。
- ・1年半
- ・今日行くところがある。  
高齢者の笑顔に気持ちが安らく

- ・知人がいる事と友人に誘われて
- ・1年半
- ・たくさんの人と出会い、情報も  
得たし、友達輪が広がった

- ・健康づくりの自彊術に参加して
- ・2年目
- ・人とのつながり、広がり

- ・ずっとボランティア活動  
元気塾も始めからお手伝い
- ・6年半
- ・生きがいや人とのふれあい、自分  
の出来る事で周りに喜んでもらえる。

- ・NHK の京のええとこで紹介  
された元気塾の様子を見て
- ・5年目
- ・友達がたくさん出来た

### ボランティアさんのつぶやき

毎日多くのボランティアさんが参加されます。皆さん、とても元気でいつも笑いが絶えません。元気塾がここまで頑張ってきたのは日々変わりなく活動を支えてくださる、みなさんのおかげだと感謝しています。今回は皆さんに以下の項目でちょっと聞いてみました。

- ・ボランティアをしたきっかけ
- ・元気塾でのボランティア歴
- ・良かった事

の3点を聞いてみました。