

元気の秘訣はストレスをためないこと。ふれあいを大切に。

菓子処とみづか

冨塚 ヤエさん



常連客の石井さんと会話を楽しむ冨塚さん

JR磐城常葉駅にほど近い場所に、あんドーナツの「油まんじゅう」やエゴマを使った「恵ごまござる」などのお菓子を製造販売する「菓子処とみづか」があります。この店の名物は、一度食べたら癖になるお菓子もそうです。看板娘の冨塚ヤエさん（85）と言っても過言ではありません。お客さんには「ヤエちゃん」の呼び名で親しまれています。

店舗の一角には、地域の方や常連客が休憩できるスペースがあり、お互いの顔を見たり話したりする地域の交流の場になっています。「みんな買い物や外出がてらに遊びに来てくれる。縁があつて寄ってくれる人もいてうれしいね。みんなでお喋りするのが楽しいよ。お喋りする時の決まりごとは、悪口を言わない・喧嘩しない・仲良くコミュニケーションすることだぞい」と冨塚さんは話します。

取材の日も、買い物に来た常連客の石井カツ子さん（87）との会話に笑顔を絶やさない冨塚さん。「外出時にヤエちゃんに会いに行ってくっぞい。と言うと家族は安心してくれる。お互い顔を見ないと具合が悪いのかと心配してしまう。ここに来ることが日課だよ」と石井さんは話します。

「みんな冗談を言いあって笑って帰っていく。何気ない会話やつながりが、お互いを助け合うことになっていて大切だよ」と話す冨塚さん。冨塚さん自身も誰かと話すと元気をもらい、頑張る秘訣だと話しています。

歳を重ねても自分でできる力を生かして普段から役割を持つこと、そして地域の人とつながりお互いを支え合うことが、自分らしくいきいきとした生活を続けることができる秘訣なのかもしれませんね。



隣隣サポーターの活動で、ごみ出しの手伝いをする先崎さん

スリーハート♥♥♥

「出あい・話しあい・助けあい」を目標に、自分のできる力を生かして活動中

来るべき超高齢社会の到来に備え、地域住民が主体となった「顔の見える助け合い」活動の支援などを目的に、2019年に設立されたNPO法人サポートたむら。滝根町を中心に、誰もが健康で安心して暮らせるまちづくりを進めており、安否確認を兼ねて配食サービスの配達

若い頃から勉強熱心で、多方面で学び、ボランティア活動をしてきた先崎さんは、隣隣サポーター養成講座で今の仲間と出会いました。最初は自分でできるかと不安だったと話す先崎さん。「今は、利用者が訪問を待っていてくれて、行かないと逆に心配されることもある。」と話します。

や、要支援等の高齢者へ日常生活の困りごとを手助けする訪問型サービスB（隣隣サポーター）の活動を65歳以上のボランティアが中心に行っています。設立当初から活動している先崎貞臣さん（80）は、週数回、1日最大7軒の利用者宅を訪問し、お弁当を届けるとともに安否確認を行っています。また、隣隣サポーター活動では、ごみ出しの手伝いや話し相手をしています。利用者は先崎さんたちサポーターとの会話をとても楽しみにしていて、時には昔話に会話を弾ませたり自慢の野菜畑を見せてくれたりするそうです。

【特集】9月は敬老月間

健康長寿は誰もが願うこと。健康でずっと笑顔でいたいから、元気にいきいきとした生活を続けるためには…。そのヒントに迫りました。



生活支援コーディネーター 青木 多美子さん

生活支援コーディネーター

「地域にある資源」をつなぎ、支え合い・助け合いの輪を広げる

高齢化が進む中、いつまでも安心して生活できる田村市を目指して、住民の皆さんが主体となって取り組む「地域の支え合い・助け合い活動」を広げるために、生活支援コーディネーター（地域支え合い推進員）が活動しています。生活支援コーディネーターは、地域の人材や場所、活動などの情報を集め、それらを組み合わせたり伝えたりし、支え合いの輪を広めています。

地域情報の募集や支え合い活動の相談に応じていますので、お気軽にお問い合わせください。

●お問い合わせ 田村市社会福祉協議会 ☎68-3777



NPO 法人サポートたむら 先崎 貞臣さん

Interview

利用者から励まされ、助けられ。そして仲間との出会いに感謝

利用者から「これからも来て欲しいから運転気をつけてね」と励まされ、私の方こそ助けられています。地域の支え合いは若者だけのものではなく、歳を重ねてもできる力や経験を生かし役割を持つことは生きがいになる。この活動をしなければ出会えなかった人もいるかもしれない。出会いの場を作ってくれた仲間たちに感謝しています。

地域の人と話すことで、自分も勉強になり、そして元気をもらい支えていただいている。仲間との出会いから話し合いや助け合いができ、新たな出会いが生まれる。これからも「スリーハート」を大切にしていきたいですね。

高齢者事業の紹介

隣隣サポーター

誰もが安心して地域で暮らせるように「自分たちの力で地域を支えよう」「自分の力を誰かを支える力にしたい」「助けてと言いつける地域を目指そう」という思いから生まれた、新しい支え合い活動（住民主体サービス）の担い手が隣隣サポーターです。60代以上のサポーターが活躍しており、個々の「出来ること・得意なこと」を生かして、ごみ出しなどの生活支援、地域の居場所づくり、移動支援などの活動を行っています。

高齢者安全運転支援装置設置事業

高齢運転者による交通事故が社会問題になっていきます。特にアクセルとブレーキの踏み間違えによる誤発進は、大きな事故につながります。65歳以上の運転者が安全運転支援装置を販売取付事業者（自動車整備事業者・カー用品量販店等）から購入・設置した費用の一部を補助しています。

高齢者交通対策支援事業

運転免許を保有していない65歳以上の高齢者の方の、移動の利便性を図り、社会参加の促進を目的に、市デマンド型乗合タクシー

クシーまたは船引らくらくタクシーの利用券5000円分を申請により年度内1人1回限り交付します。

各事業の詳しい内容は、高齢福祉課へお問い合わせください。

問い合わせ

保健福祉部 高齢福祉課

☎82・1115

老人クラブ

老人クラブは、地域を基盤とする高齢者の自主的な組織です。市内には、老人クラブが68団体あり、生きがいと健康づくりのためさまざまな活動を実施しています。

市では、市内入浴施設の無料招待券を配布するなどの活動の支援を行っています。

会員は入会を希望する高齢者でおおむね65歳以上の方を対象としています。老人クラブに加入したい、老人クラブの詳しい活動内容を知りたい、地域で老人クラブを立ち上げたいなど、老人クラブに関するお問い合わせは地域の単位老人クラブか田村市老人クラブ連合会までお問い合わせください。

問い合わせ

田村市老人クラブ連合会

（社会福祉協議会内）

☎68・3434