

居場所づくり 居場所くるらの家



居場所づくりへの思い

いつまでも住み慣れた戸田で、
その人らしく普通に暮らせる地域づくりを目指す

戸田の高齢化率は45%、2人に1人が65歳以上であり、山を隔てて孤立しがちな戸田で高齢者が生活することは困難な状況です。そこで高齢者が住み慣れた地域で生活するために、お互いが助け合い、元気で楽しく集う交流の場所を作りたいと考えました。具体的には、2025年問題・介護予防の視点から、高齢者の社会参画を推進するために健康維持から取り組み、筋力向上トレーニングを進め普及させていくことが必要と考えました。

平成27年に、くるら戸田がオープンし、同年、くるら戸田の2階で「居場所くるらの家」を設立しました。地域の自主性・主体性に基づいて皆が自由に参加できる居場所を提供し、あらゆる機関と連携しながら地域で包括的に関わっていく体制を目指してきました。現在ボランティアも24人となりボランティアの居場所にもなっています。



「毎週水曜日100円握りしめておいで」

戸田に住む方なら誰でも自由に集える居場所くるらの家では、お茶代として「毎週水曜日100円握りしめておいで」とご案内をさせていただいています。居場所としての機能の他に健康づくりを目的に血圧測定、健康チェック、口腔体操、重り調整機能付きリストバンドを活用した筋力運動「いきいき百歳体操」を実施しています。重り調整機能付きリストバンドは、その人の疲労度によって強度を決定し、運動を「楽」と感じられるようになれば重りを1本増やして負荷量を1段階上げるようにし、運動負荷記録表を毎回つけチェックしています。第4水曜日はボランティアがカレー等を調理して皆で食べ、その後、戸田診療所の先生によるミニ健康講話を実施しています。その他地元の有志団体(コーラス・三味線・ドラム&ピアノ演奏等)によるゲスト出演もあります。活動は口コミで広がり、現在は会議室3部屋を使用して50~60人もの高齢者で賑わい、車いすの方、認知症の方、知的障害の方など皆で楽しく取り組んでいます。



年間行事と事業効果

季節の行事は柳団子作り、節分の豆まき、雛人形の飾りつけ、お花見、夏休みには子供達と一緒に七夕の飾りつけや椅子などの木工製品の製作、暮れにはクリスマスリース作り、クリスマス&忘年会(簡単なバイキング形式で食事)などを実施し、あらゆる世代の人達と交流しています。また地域の資源であるあらゆる職種の方々(医療・保健・介護・福祉等)の賛同をいただきながら、地域の支えあいの体制作り(地域包括ケアシステム)の構築、互助の強化をはかっています。高齢者の身近な場所で継続的に筋力運動を実施することで、参加人数も増え高齢者同士の仲間作りの場となりました。また、体操アドバイザーの指導により意欲・運動能力共に向上でき、「立ち上がりが楽になった」「体の動きがスムーズになった」等、嬉しい効果を実感しています。



自己評価及び今後の目標

多くの職種の方々に支えられながら、高齢者が地域社会とつながる社会参加の場所として「居場所くるらの家」が地域の中で重要な位置づけとなり展開ができました。毎週水曜日に顔を合わせることで高齢者同士のつながりも強化され、皆が主体的に楽しく健康づくりに取り組めるようになりました。このように高齢者が元気になることで、ボランティアもやりがいを感じ、自助・互助の地域力も高まってきました。

今後も筋力運動を継続し、主体的に楽しく健康づくりができるよう展開していきます。和気あいあいとなる居心地のいい居場所にしていき、地域の資源(戸田診療所・保健センター戸田分館・三浦戸田包括支援センター・戸田社協・戸田デイサービス・戸田民協等)を活用しながら連携をはかり、高齢者による戸田地域の活性化を目指していきます。

