



みんなまで
育てる

地域福祉

●取材協力●

南相馬市社協鹿島区福祉
サービスセンター
〒979-2334
南相馬市鹿島区西町2丁目117
TEL (0244)46-5354



南相馬市

待ってました! ニコニコ元気塾の再開

～東日本大震災を乗り越えて～



震災後、休会を経て再開した虚弱高齢者交流事業「ニコニコ元気塾」。友人と久々の再会を果たした参加者は、「南相馬を離れ、知り合いがいる地元の良さを改めて実感しました」と嬉しさをにじませました。七夕のこの日、参加者は願い事を書いた短冊を飾り、健康や福島復興を願っていました。



毎回、元看護師のボランティアの方が血圧測定で参加者の健康をチェックします。



「ニコニコ元気塾の活動が、参加者の楽しいひとときであることはもちろん、家族の方のちょっとした息抜きの時間になればいいなと思っています」と左から地域福祉係の梅田幸雄さんと鹿嶋妙子さん。

災により状況が一変。鹿島区の一部が緊急時避難準備区域に含まれ、参加者のほぼ全員が親戚などを頼って避難したため、休会を余儀なくされました。「楽しみにしてくださいさる方が多いだけに残念としか言いようがありません。『楽しんで』と振り返るのは地域福祉係の梅田幸雄さん。その後、日の経過と共に徐々に自宅へ戻っ

てくる方が増え始め、いつ再開するの?、みんなと会いたい」という声が寄せられるようになりました。「今まで通りの活動はできないかもしれない。でも参加者の多くの方が再開を希望しており、私たちもなんとかしようと思いました」。

参加者からの後押しもあり、ニコニコ元気塾は6月30日ようやく再開にこぎつきました。しかし、むつみ荘が災害ボランティアセンターの活動に使用されることになったため、会場を地域の公会堂へ移し、活動時間も午後1時半から3時半の2時間に短縮。活動内容も見直しました。

参加者は「ずっと再開を待っていました。地元は知り合いが多いから安心する」と笑顔。梅田さんは「活動を縮小しても、これまでと同様に

全国的に高齢化社会が進むなか、高齢者の生きがいづくりが重要となっています。南相馬市社協鹿島区福祉サービスセンターでは、虚弱高齢者等を対象とした「ニコニコ元気塾」を週に一度開催し、楽しい生きがいづくりの場を提供しています。東日本大震災により一度は休会したものの6月末に再開し、民生委員などの協力を得て元気な活動を取り戻しました。地域に生まれ、新しい絆をご紹介します。

生きがいは健康のもと。 高齢者の元気を地域の元気に

ニコニコ元気塾は、南相馬市鹿島区に住む65歳以上の虚弱高齢者の閉じこもり防止と介護予防、そして地域の人々の生きがいづくりを目的に、南相馬市社協鹿島区福祉サービスセンターが平成13年から主催する自主事業です。現在、鹿島区に在住する38人が登録しており、鹿島保健センター、地域包括支援センター、ボランティアとの協力により運営されています。

「体の弱った高齢者はどうしても家にこもりがちになります。だからと言ってそのまま体を動かさないと、もっと体に良くありません。外に出て人と触れ合い、ニコニコ元気」になってもらいたいという思いからこの会は始まりました」と教えてくれたのは南相馬市社協鹿島区福祉サービスセンターの田村早人所長。ニコニコ元気塾では、ボランティアの元看護師による健康チェックのほか、鹿島区福祉サ

高齢者の笑顔と元気のために取り組んでいこうと考えました。再開後はこれまで以上に充実したニコニコ元気塾を目指して、民生委員女性部の方々の協力をいただくことになりました。地域に通じた方々です。参加者の中に知り合いが多く、ニコニコ元気塾との架け橋となっています。今後さらに深く関わっていただくことで、交流の輪を広げていけるはず」と新生ニコニコ元気塾に確かな手応えを感じています。

民生委員は参加者の話し相手や送迎時の介助、お茶の準備などを行います。この日の担当は上田和子さんと大内エミ子さんの二人。「私は今回初めて参加しましたが、このような集まりはあまり外出しない高齢者にとって気分転換になっていると思います。普段から高齢者と交流のある民生委員の力でもっと楽しくしていきたい」と上田さん。一方、大内さんも「登録者のほとんど



「人生の先輩である参加者の皆さんに教わることもたくさんあります。民生委員だからこそできることでニコニコ元気塾を支援していきます」と左から民生委員の上田和子さんと大内エミ子さん。



「参加者の最高齢は98歳の女性。皆さんにまだまだ元気でいていただくために、地域で交流する機会を設け、健康づくりのお手伝いをしたい」と田村早人所長。

ビスセンターの職員が健康づくり体操や各種ゲームを行ったり、おしゃべりを兼ねたおやつタイムなどを設けています。「知り合いとの交流が生きがいになっている方はたくさんいます。私たちは参加者の元気を、地域の元気に結びつけていきたいと考えています」と田村所長はニコニコ元気塾の方針を話しました。

民生委員を巻き込んだ 生きがいづくり

ニコニコ元気塾は、毎週木曜の午前9時から午後3時に鹿島区福祉サービスセンターが入るむつみ荘で開かれ、参加者のふれあいの場となっていました。しかし東日本大震災が女性で、男性は一人だけ。男性がいると雰囲気が変わって場が盛り上がるだろうから、もっとニコニコ元気塾に参加してもらえるように募りたい」と力強く意気込みを話してくれました。

できることを引き出すサービスで 高齢者を支え続けたい

取材に訪れた日はちょうど七夕でした。参加者は「なんて書くかな」と迷いながらも短冊に願い事を書き、童心に返ったように目を輝かせながら飾り付けました。ニコニコ元気塾を立ち上げた当初から活動に取り組んできた地域福祉係の鹿嶋妙子さんはそんな高齢者の方を見守りながら次のように話しました。「なかにはずっと参加されている方もいて、これだけ長い付き合いだと家族同然に感じますね。ニコニコ元気塾では、自分で歩いて短冊を飾るなど、何でもやってみようという心掛けています。できることを引き出すサービス」で、高齢者の方の生きがいを発掘していきたいです」。

震災を経て、あらためて地域の高齢者が親交を深める場所として再確認し、今まで以上に地域に根付いたニコニコ元気塾。高齢者の笑顔はますます輝いていきそうです。