

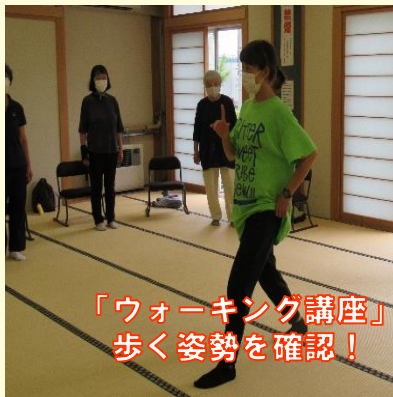
Eとこ・ええ街協議体通信

令和4年3月 VOL.8

終わりが見えないコロナ禍ですが、去年は感染対策しながら地域で「ウォーキングや雪よせ」に関する取り組みを行いました。地域の居場所づくりが少しでも前向きに開催、取り組めるといいですね。

地域での取り組みを紹介します！

手形、東通ウォーキング



- ・楽しかった
- ・少人数で逆に交流ができた
- ・ワンコインバスを使って出かけた
- ・2か月に一回開催したい
- ・春は花見に行く！

閼信寺お掃除&ウォーキング



- ・昔は、神社は子供の遊び場だった！
- ・町内会に子供が少ない
- ・若い人が少なく神社の草刈りが大変になってきた
- ・お寺のお掃除に参加し、いい出会いになった！
- ・4月からお掃除再開！

太子神社→平田篤胤の墓→如斯亭ウォーキング

どうして通いの場が必要なの？

『通いの場』とは、住民同士が気軽に集い、一緒に内容を企画したり、交流しながら活動していくことで「生きがいづくり」や「仲間づくり」の輪を広げる場、居場所とも言います。

場所は、個人の家や町内会館など、みんなが通いやすい場所ならどこでも構いません。みなさんが、未長く仲間と共に楽しく、いきいきと生きがいをもって暮らしていくために外に出て人との交流や、楽しんで活動することは寝たきり防止、認知症予防、孤独防止に繋がります。また、通いの場が充実することで、住民同士の繋がりができ、支え合いの関係ができてきます。高齢になっても、行く場所があり、いきいきと安心して暮らしていけるよう「通いの場」があることが大切です。

「雪よせについて考えてみよう」懇談会開催！

町内会長さん、町内会役員、大学生を代表して「アシスタ」の方を交えて意見交換しました



地域の現状はどうですか？

課題は？

- ・高齢になり体力気力がなくなってきた
- ・コールセンターに電話しても繋がらない。対応が悪い
- ・40代、50代の方は忙しくて密に連絡が取れない
- ・住民同士の交流が少なくなった
- ・雪を捨てる場所がない
- ・子供が少ない
- ・アパートに住んでいる学生は雪よせを自分事に感じていない等



- ☆大雪は災害と同じ位置づけで考えたい
- ☆若い世代のアプローチをどうしたらいいか
- ☆大切なのは人との交流。話をして相手を知る！どこかで会話するところを作ってはどうか？
- ☆何か工夫して助け合いながらできるものはないか

12月：第一層生活支援コーディネーターより、コールセンターの対応については、市の道路維持課に要望を伝えました。

東通町内会 ラインを利用した雪よせ紹介します

東通町内会防災部長：北條匡人さん

町内会では、10年以上前から除雪支援できる人を回覧で呼びかけし、希望者は登録して雪よせ支援をしてました。



令和2年の大雪の時集まりました！



しかし、紙媒体で管理して固定された曜日や時間帯で当日にならないと予定が分からない人にとっては不便でした。
そのため、ライングループを作り前から予定が分かる人でも当日の飛び入りでも参加できるように情報発信ツールを活用して20名以上の人に集まっていたいただきました。



～ちょっと役立つ除雪の知識～

雪よせは、体力勝負の身体活動です。
アメリカ・スポーツ医学学会(2011)では、雪よせの運動強度は歩行の約2倍、安静時の約6倍だそうです！
テニス、バレーボール、水泳とほぼ同じ運動強度です。
雪よせは、冬の健康づくりのためのトレーニングになる一方で、体力のない方や高齢者には身体的に大きな負担になります。
みんなで助け合って、支え合いながら雪よせしましょう。
〈ウインターライフ推進協議会より〉

【事務局】
東通地域包括支援センターひだまり
秋田市東通仲町4-1アルヴェ5階
(TEL) 018-884-1405
担当：齊藤かおる(生活支援コーディネーター)

