



### 『うれしい・楽しい』を共有できる場所

1\_ 鬼に仮装したボランティアスタッフに丸めた新聞紙をぶつけて笑顔の参加者 2\_ ボールを使ったレクリエーション。的を倒すとおもしろいお題が 3\_ 四季の里が出張販売。夕飯を買う利用者 4\_ イスに座りながら「ちょっくら体操」。 5\_ 地域のサロンでの認知症予防教室の様子

interview ～川根本町のお年寄り皆さん元気で健康的です！！～



レクリエーション  
コーディネーター  
小池 幸子さん  
(島田市)

### 歌ったりおしゃべりしたりして「笑顔」を交わす 穏やかな時間が流れる場所がケアラズカフェ

ケアラズカフェやおじさんキッチンなど川根本町の介護予防事業は、地域と行政が一体となったすばらしい事業ばかりです。そんな事業に長年携われることを光栄に思っています。

高齢者の皆さんは、そんな事業にただ参加しているという受け身な様子はなく、積極的に楽しんで参加している姿が見受けられます。そんな雰囲気が生まれること自体、大きな自治体では難しいことで、川根本町のように小規模な自治体だからこそ実現しているのだと感じます。

ケアラズカフェ立ち上げ時、スタッフの方に3つのことをお願いしました。それは参加者に接するときは「にっこり笑顔」で「目を見て」

「触れ合う」こと。初めの頃はぎこちなさがありました。今では、互いに楽しさやうれしさを共有し、支え合っている様子が見られます。スタッフも高齢化していますが、楽観的にとらえると、年齢が近いので「お互い様」でよく話し、よく笑うことができます。口周りの筋肉や頭を使うことで脳が活性化し、結果的に健康の維持につながります。

また、川根本町で行われている地域のサロンに講師で呼んでもらっていますが、「今日も楽しいっけよお」と言ってもらえることが私の励みになっています。今後も皆さんの「笑顔で笑うこと」のためにこれからも、できることがあればぜひお力添えをしていきたいです。

## 「ほっ」と一息つける場所で 皆さんを待っています

誰もが気軽に立ち寄れて、おしゃべりや食事を楽しめる場所を目指してつくられた「ケアラズカフェ」。利用者の皆さんの平均年齢は85歳。今日も変わらず笑い声が聞こえてきます。

「皆さんお元気ですかー!」。介護予防のための体操を教える田旗整骨医院の田旗敬造さんの威勢の良い声がケアラズカフェに響きます。利用者は田旗さんを見ながら、「イチ、ニ、サン、シー」と声を出しながら、足腰や手指の運動に精を出しています。「肩がパキパキ鳴るだけじゃが大丈夫だか?」「腕が上がらんくなっただあ」と笑顔が絶えない利用者の皆さん。単なる運動だけではない、笑顔を共有できる時間が健康維持につながっています。

ケアラズカフェは、町域包括支援センターが中心となり平成26年の4月、介護をする側、される側を問わず誰でも『ほっ』と一息を着ける居場所を目指して作られました。当時から、さまざまな介護予防の取り組みが行われ、現在も毎月4回、運動教室やお話し会などが催され、利用者の皆さんは気軽に参加しています。

当時からボランティアスタッフを続けている西村かつ子さん(藤川区)は「初めの頃は利用者の方々とどう接すれば良いのかと悩



年をとるってどんなこと?  
どうせ取るなら楽しくとろう!

「今では、カフェで皆さんとお話することが日々の活力になっている。利用者の皆さんからパワーをもらって、まだまだスタッフを続けていきたい」と西村さんは続けます。

**町の介護予防事業は  
切れ目なく行われています**

高齢者が加入する医療保険は、75歳になると国民健康保険や社会保険から後期高齢者医療へと切り替わります。この切り替わりの際に、健診結果や保健サービスが一旦途切れてしまうため、継続的な支援を行うことに課題がありました。

町では、高齢者の皆さんがこの75歳の節目を迎えたときに、健康づくりへの意識が低下してしまうのを防ぐため、皆さんの身心の状態に合わせた個別的な支援と、通いの場などへの積極的な関与をうながす事業を行っています。皆さんが、幾つになっても住み慣れた地域で自分らしく笑顔で暮らしていけるように、各専門家と協力をしながら効果的なサポートを継続して実施していきます。

「今では、カフェで皆さんとお話することが日々の活力になっている。利用者の皆さんからパワーをもらって、まだまだスタッフを続けていきたい」と西村さんは続けます。

interview ～筋力は鍛えれば維持できます～



笑い声や笑顔が絶えない運動教室。  
参加者の皆さんも楽しそうです

体操を通して、皆さんの足腰が強いという印象を受けます。若い時から農作業や斜面を歩くことが生活の一部になっていたという地域性が要因だと感じています。ですが、そんな強靱な筋力も50歳頃から徐々に衰えていきます。日頃から意識して自分の年齢に合わせたトレーニングを続けることが一番大切です。

ケアラズカフェでは、椅子に座りながら誰でもできる体操を教えています。レクリエーションのつもりで気軽に実践してほしい。寝たきりになってからでは遅いので、今から少しずつ取り組んでいきましょう。



田旗整骨医院  
田旗 敬造 さん