

令和2年 9月号 上砂川町ケアサポーター レポート

ウォーキングパレード 後半戦

約2か月間に渡って、上砂川町を横断したウォーキングパレード。今回は、9月中に行われた後半4地区について振り返ってみます。

東鶉

後半に入ると、該当地区以外からの参加者が目に見えて増えてきました。東鶉地区でも参加者のうちおよそ半数が他地区から足を運んでくれた方々でした。



小さな町でも、地区が違うとなかなか顔を合わせる機会が無いようで、「数年振りに顔を合わせることが出来て嬉しかった」という声も聞こえてきました。今後ますます小さくなっていくであろう上砂川では、地域をまたいだ活動が増えてくると思います。

図らずも地区の垣根を乗り越える形となった東鶉の回は、後半戦に勢いをつける大切なきっかけとなりました。

鶉

8地区の中でも社会参加者の高齢化が目立つ鶉地区ですが、ぐいぐい動けるサポーターさんと、他地区からの参加者で大賑わいとなりました。「ご飯が出ないイベントで、ここまで集まるのは久しぶり」との声も聞かれました。とても嬉しいことです。



炎天下でのポールウォークは、登り降りのある比較的長いコースでした。体力や足腰に自信のない方もいらっしゃったので、急遽短いコースを設定するなどして対応していました。個々の事情に合わせて臨機応変に対応するスタッフやサポーターは本当に心強いですね。

「出来る事を出来る分だけ」は上砂川ケアサポーターの合言葉でもあります。高齢化や人口減少が進んでも上手に対応していく力が、上砂川や鶉地区にはあると思わせてくれる30分間でした。

裏面へつづく

緑が丘

朝から小雨がぱらつき、6地区目にして初めて開催が危ぶまれましたが、開始時刻には虹とともに青空が広がりました。

緑が丘は鶉と同様、高齢化や人口減少によってなかなか人が集まりにくい地区だと言われています。ところが緑が丘からの十数名、他地区からの参加者も合わせ、今回のパレード最多人数での開催となりました。

緑が丘をはじめ各地区のサポーターの皆様が各々働きかけてくれた結果だと強く感じています。雨上がり独特の爽快さも相まって、参加された皆様やスタッフも含め全員にとって、とても印象に残る30分間となったのではないのでしょうか。



朝駒

今回のパレードの大トリを務めてくれたのは朝駒地区です。

緑が丘での開催を経験したサポーターさんからプログラム変更が提案され、全行程を屋外で行いました。こうした実体験に基づく変化は、とても有難い事だと感じます。天候にも恵まれ、素晴らしい締めめの回となりました。



ウォーキング・パレードの命名者は、「全町横断するんだから、“パレード”が良いんじゃない？」という非常に軽いノリで命名しました。

蓋を開けてみれば、スタッフの誰もが予想しなかった「地区を越えた人の動き」が生まれ、多くの人を巻き込みながら尻上がりに参加者が増え、まさに「パレード」となりました。

最大の功労者は間違いなく上砂川町ケアサポーターの皆様です。

ならばと、締めめの挨拶もサポーターさんをお願いしたところ、これがまた素晴らしかったです。健康に関すること、参加し社会と繋がることなど、私達スタッフが上手に言語化できなかった「このパレードにかける想い」を、見事な言葉で表出して頂きました。

2枚目へつづく

行われた日	地区	今後の方針や希望など(概要)
9月2日	東鶉	<ul style="list-style-type: none"> ・百歳体操はこれまで通り行う。 ・ラジオ体操は、今後老人クラブ等でも活用したい。 ・ポールウォークは地域で行ってみたいが、誰が旗を振るのかをはっきりさせた方が良く動くのではないかな。 ・ポールウォークの需要があった場合は支援をお願いしたい。
9月9日	鶉	<ul style="list-style-type: none"> ・百歳体操での椅子の消毒等は大変で、年齢と共に体力も落ちているが、負けていられない。 ・ラジオ体操はコロナの波がまた来た時のために活用する。 ・ポールウォークはとても良かった。(数名が購入希望) ・冬期間のポールウォーク使用について、サポートが欲しい。
9月16日	緑が丘	<ul style="list-style-type: none"> ・百歳体操は従来通り行う。 ・天気の良い日に外でラジオ体操をするのは気持ちが良いのでやってみたい。 ・冬期間は外での活動も難しいので、サポートして欲しい。 ・ポールウォークは急いで活動化はしない。需要があれば相談する。
9月23日	朝駒	<ul style="list-style-type: none"> ・百歳体操はこのまま行うが、なかなか参加者が増えないのが悩み。 ・パレードでは地区からの新規参加者が多数来てくれたので嬉しい。 ・ポールウォークは急いで事業化しないが、需要があれば相談したい。

ウォーキングパレードからの発展

鶉本町地区では、ポールウォークと見守りを組み合わせた事業を展開しようとしています。支援が必要な方や、力を貸してくれそうな方を地域の地図に落とし込み、コース設定から見守りの在り方まで話し合わせ、10月16日に始動します。



東山地区では、高齢者住宅の長い廊下を活用し、冬期間の運動不足解消の手段としてラジオ体操&屋内ポールウォークを実施します。介護予防になるだけではなく、ゆくゆくは声掛けや見守りにもつながるのではないかと期待しています。

裏面へつづく



ウォーキングパレード 総評と反省

参加者数 (全10回)	117名 (うちサポーター60名)
参加のべ人数 (全10回)	269名

前述したとおり、サポーターの皆様から多方面の御協力頂き、スタッフの方が驚かされ、感動させられる活動となりました。次に繋がる活動も生まれ始めています。

一方、関わったスタッフの間では「私たちは、実はあまり地域についてしっかりと知らなかったのかも知れない」という反省も広がっています。各回パレード実施後の話し合いで初めて知る「地域の実情」も多々ありました。

サポーター、スタッフ双方にとって、とても意義のあるイベントとなったことは確かです。今後の変化が楽しみです。

10月のケアサポーター関連イベント

日程	内容	場所	時間
10月2日(金)	ポールウォーク 東山試歩会	東山高齢者住宅 集会所	9:00 ~ 10:00
10月8日(木)	いっしょに あそぼ！	認定こども園 ふたば	10:00 ~ 11:00
10月16日(金)	よってけ場	中止	
10月16日(金)	華の金曜日 コスモスの会 見守り ポールウォーク	鵜本町生活館 (他地区からの 参加歓迎！)	13:00 ~
10月19日(月)	カフェまちなか	中止	
毎週火曜日	ぷちもえ	町民センター (送迎あり)	9:00 ~ 13:00
10月2日以降 毎週金曜日	東山ラジオ体操& 屋内ポールウォーク	東山高齢者住宅 集会所	9:00 ~ 10:00
10月16日以降 毎週金曜日	華の金曜日コスモスの会 見守り ポールウォーク	鵜本町生活館	13:00 ~
※各地区 およそ週1回	百歳体操	各地区の 生活館や集会所	※各地区で 異なります。

三年半の時間を振り返って

私、生活支援コーディネーターの飯酒盃(イサハイ)は、令和2年12月31日をもって、上砂川町社会福祉協議会を退職することとなりました。紙面にて恐縮ですが、サポーターの皆様へ、一区切りのご挨拶をさせていただきます。

就任当初は『上砂川はボランティアが根付きにくいまち』と言われ、ボランティア育成を任務とされた私は戦々恐々としながら一步を踏み出しました。実際にまちへ足を運べば全くそんなことはなく、老若男女官民間問わず数えきれないほど沢山の方々の御支援を頂きながら、3年半という時間を歩むことが出来ました。

就任以来一貫して抱いていたのは「ボランティア活動を通じて最も利益を得るのは活動者本人であって欲しい」という理想です。

どこかの誰かが準備する、社会的に立派に見える活動にただ当てはめられていくだけでは「ていの良いタダ働き」でしかありません。それだけは何としても避けたい。参加するかしないか、何が必要で何が不要かは皆様自身に判断して欲しい。そしてその判断や意志が形になる環境を作りたいという想いが強くありました。その環境のひとつが「よってけ場」です。

サロン活動としてはまだ未熟で不格好なよってけ場ですが、認定こども園や中学校、商工会議所などと共に多世代交流への道筋を作ったことや、諸講座のテーマの策定、生活支援活動の自主決定体制を進めるなど、地域福祉において果たす役割は小さくありません。

未だ後任がどうなるかは知らされていませんが、しっかりと引継を行えるよう準備いたします。皆様には、どのような形になっても再び集い、上砂川町の福祉について語り合い、挑戦し続けていって欲しいと願っています。

上砂川町ケアサポーターの皆様は、どうかこれからも、人の為だけではなく御自身のための福祉活動を作り上げて行って下さい。そしてしたたかで逞しい「モノ言うサポーター」であり続けて下さい。その先に醸成される地域福祉はきっと強く柔軟なものとなることでしょう。これまでの様々な動きや成果を見れば、サポーターの皆様や関わって頂いた全ての皆様に、それを成し遂げる力はあると確信できます。

令和3年1月より、東京都小笠原村にて働かせて頂くことになりました。

気候も文化も全く違う新しい地でやっていけるだろうかという不安も当然ありますし、皆様と共に悪戦苦闘しながらようやく進み始めた上砂川町ケアサポーターの足取りや今後の展望、サポーターの皆様方各々の御様子を思うたびに、後ろ髪を引かれる事この上ないのですが…それでもまた一步進もうと思います。

皆様のますますの御活躍を、上砂川の南方およそ1,870kmの彼方から祈念いたします。三年半、まだまだ未熟な私と共に歩んで頂きまして、本当に有難うございました。そして残り約2か月半の間、何卒よろしくお願いいたします。