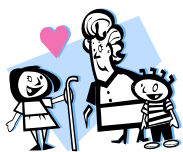


第7回 福祉助け合い活動交流会 開催報告

～いつまでも健康に暮らし続けられるまちづくり～



開催日時：2012年 2月 6日（月）10：30～15：00

会場：東京都生協連会館

主催：東京都生協連 福祉助け合い活動連絡会

参加人数：98名

福祉助け合い活動交流会は、今年で7回目を迎えました。これまで、地域生協、医療生協の組合員が行っている福祉助け合い活動をお互いに紹介しあい、学びあう交流をしてきました。

今回の交流会では、心身の健康や食を通しての健康など“健康”をキーワードに、東京の生協がめざす『福祉のまちづくり』（モデル地区：杉並、北、練馬）の取り組みや、見守り活動、会員生協の弁当配食事業など、地域ですすんでいる医療生協と地域生協の活動の連携などを中心に交流し、いつまでも健康に暮らし続けられるまちづくりについて考えあいました。



開会挨拶をする
竹内専務



司会の藤野さん

《活動報告》

「脳いきいき班」の実践

東京ほくと医療生協 浜野 妙さん

「しっかり食べよう」「しっかり動こう」「しっかり楽しもう」「しっかり知的的活動に取り組もう」「しっかり休もう」の健康5か条の取り組みの報告や、みんなで肩をほぐすなど、リラックス体操や脳いきいきゲームを楽しく体験しました。



医療生協とつながりながら地域活動へ

コープとうきょう 田村 由美子さん

きっかけは2009年度「ひとりでも安心できる老後を考える会」を東京西部保健生協の協力のもと、3回シリーズで行ったことです。

2010年度は、シルバー世代の方がホッとできる場「いきいきサロン」がスタート。お世話になった東京西部保健生協が、転倒のないまちをめざし広めている「ころぼん体操」のインストラクターが委員会から誕生し、今年度は「ころぼん体操」を4箇所で行いました。

2011年度は、地域のコープ会が、北多摩医療生協に健康チェックを依頼するなど、医療生協とのつながりが、地域の活動に結びつきました。



組合員による復興支援ボランティア

パルシステム東京 野々山 理恵子さん

被災地への職員・組合員による支援活動等を行っています。その中で、組合員もお金だけでなく、実際の支援をしたいと「パル・パラソルカフェ」を被災地東松島市で行いました。

仮設住宅での被災者どうしの交流による、高齢者のつながりを作ることを目的に、2011年9月～翌3月 全7回実施。組合員ボランティア募集には、たくさんの応募がありました。やる気も実力も思いやりもある組合員がたくさんいることや、カフェという場を持つことで、楽しい時間を共有して、人と人とのつながりをお互いに実感できるということ、支援する活動は、助け合いの活動だったことなどが、わかりました。



笑顔を届ける夕食宅配

東都生協 宮崎 利江さん

買い物や調理が困難な高齢者に、バランスのとれた食事を提供し、食生活を応援したり、配食を通じた安否確認を行い見守りにつなげることなどを目的に、2011年5月より配食事業を開始しました。

お弁当は、だし汁をきかせ、野菜を多く季節感や楽しさもある管理栄養士が監修した献立で、利用者アンケートでは、味付けや品数など8割近くの人がちょうどよいと答えています。また、杉並区の夕食宅配利用者に、医療生協の診療所・取り組みを紹介するなど、高齢者が安心してくらせるまちづくりに向けて、地域ぐるみの連携をめざしています。



東京の生協がめざす「福祉のまちづくり」

東京都生協連 事務局 木村 忠央



モデル地区（杉並・北・練馬）全てで福祉のまちづくりの取り組みが始まりました。杉並区では2011年7月より見守り活動がスタートし、認知症サポーター養成講座を開催。今後は、健康づくりの取り組みとして、新しい体操作成・輪番での体操サロンを検討中です。

北区では、2012年2月より見守り活動がスタート。認知症サポーター養成講座を開催します。

練馬区では、行政と懇談するなど、今後の取り組みを検討しています。

それぞれのモデル地区で、生協間の枠を超えて、活発に地域が主体となったまちづくりがすすめられていることなどが報告されました。

《実体験しよう》



コープとうきょうサポータークラブ「ホッとホッと」の小嶋さん、川崎さん、上原さんのリードで、ころばん体操を体験しました。いつまでも元気にいきいきと暮らすための予防体操（ころばん体操）に加え、体と脳の体操を歌をうたいながら体験しました。

年齢に関係なく、身体をやわらかく常に動ける状態にしておきたいと思いました

健康チェックは、説明していただけて疑問も解決しました

まちかどでも健康チェックを行っています

東京ほくと医療生協さんの協力で血圧測定と体脂肪測定を行いました。

《ワークショップ》 みんなで創る「いつまでも健康に暮らし続けられるまち」

ワークショップでは、10のグループになり「いつまでも健康に暮らし続けられるまちづくり」について、考えあいました。いろいろな生協の人たちが1つのグループになり、日頃行っていることやチャレンジしたいことなどを出し合い、次々と夢が広がり、みんなが描く理想のまちを（模造紙に書き出し）創り上げ、発表しました。

地域の助け合いを広げる大切さがわかりました



たんぼのわたげがあちこちに飛んで芽を出すように、助けられたり助けたり... みんなでつながるまちになるといいね

生協をこえて、真剣に話し合うことができました

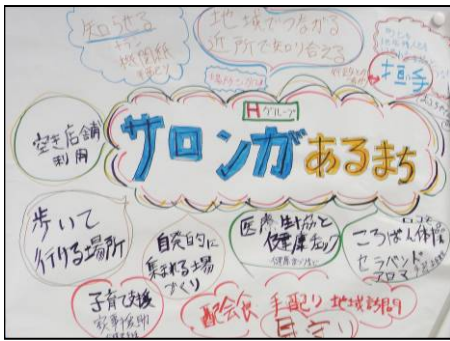
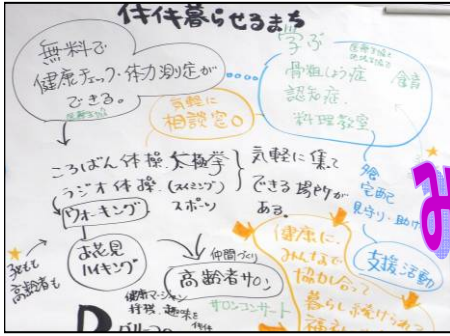
グループで話し合った理想のまちを発表しました



ワークショップのファシリテーターの小浦さん

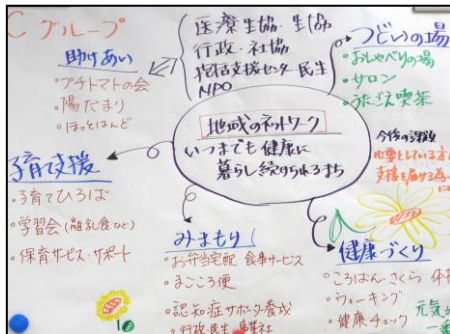
健康に暮らすためにしていることは...





ワークショップ

みんなのアイデアが詰まった理想のまち



◆◆◆◆ 参加者アンケートより ◆◆◆◆

<全体会について>

- それぞれの団体がいろいろな活動をしていることを、興味深く聞くことができ楽しかったです。
- どの事例も身近な人たちがつながりあって生きていこうとする「共生」でした。人と人が身を寄せ合うあたたかさを生協から実現していきたいですね。

<分散会（ワークショップ）について>

- 地域生協も医療生協も一緒になって一つのまちづくりに向けて話し合うことは、とても重要だし、楽しかったです。
- 思いは一緒なので「生協を超えてつながれたら」と思いました。

<その他>

- 体操あり、血圧測定ありと充実した内容でした。
- さまざまな福祉の問題をテーマに、こうした交流会が続けられるとよいと思います。
- サロンを開きたい思いがあちこちからきかれました。場所を確保することが課題です。

今回の交流会には、9生協より98名の参加があり“健康”をキーワードに、日頃取り組んでいる活動を報告しあい交流しました。体操やゲームなどの実体験も行き、楽しく活発な交流会となりました。