

地域の支えあい活動や介護予防活動をご紹介します

見~つけた!

# 地域の活動



## Vol.34

2019年5月発行

### ご近所付き合いから生まれた自然体な助け合い 名鹿地区健康福祉委員会の「ついでの外出支援」



今回の「地域のいきいき活動」は、名鹿地区健康福祉委員会の「ついでの外出支援」の活動についてご紹介します。

名鹿地区は、中心市街地より車で約25分の土佐清水市に面した海沿いの地区です。区内に買い物ができる商店がないため、移動手段のない高齢者の買い物をはじめとする、外出を伴う生活ニーズが年々増大している状況にあるそうです。そんな中、名鹿地区健康福祉委員会では、地域住民のご近所付き合いから生まれた自然体な助け合いが展開されています。

「中村に行く用事があるけど、一緒に買い物に行かん?」といった声かけは、日ごろから交わされており、「ついでの外出支援」が名鹿地区の高齢者の生活を支えています。

取材に伺った日の行程は、皆さんが作った野菜を直販所に出荷し、モーニングを食べ、スーパーや衣料品店でお買い物を楽しむというものでした。自ら作った野菜を出荷することもでき、衣料品店では本格的に暑くなる夏を前に、夏服を選ぶ皆さんの表情は生き生きと輝いており、外出支援を通じて、生活の質を高めるとともに、生きがいの創出にも繋がっているようでした。この他、買い物に限らず、病院や美容院に出かけることもあるそうで、地域の皆さんのニーズに即した多様で柔軟な外出支援が行われています。

名鹿地区健康福祉委員会の役員の方にお話しを伺ったところ、「こうした活動は、地域が家族のようなご近所付き合いに基づいたものです。」と話されており、集会所での定期的な介護予防の集まりや高齢者世帯等への見守り訪問活動により、関係性が構築され、互助の意識が高まっているそうです。

