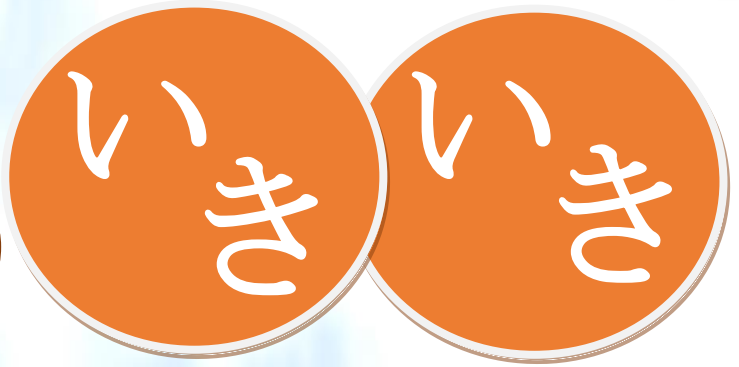


地域の支えあい活動や介護予防活動をご紹介します

見~つけた!

地域の活動



Vol.39

2019年10月発行

地域の仲間と歩けばさらに楽しいウォーキング

住民が集うことで高まる支え合い・助け合いの関係性



今回の「地域のいきいき活動」は、荒川区健康福祉委員会の活動を紹介します。荒川区は、中心市街地から国道56号線を西へ車で約15分の地区で、過疎高齢化の進行により、高齢化率が47・6%（令和元年10月1日時点）と高くなっています。こうした状況もあり、荒川区健康福祉委員会では、多様な交流の機会を確保し、高齢者の閉じこもり予防に努めています。今回、取材した日は、集会所の集まりに加えて、月2回実施しているウォーキングの日となっており、朝8時半から集会所に集まり、ラジオ体操（第1・第2）で準備体操を行い、ウォーキングに出かけました。

荒川区集会所を出発し、中筋川の堤防沿いを歩き、江ノ村大橋を折り返して戻ってくるという約4kmの距離を、会話も楽しめる適度な速度で歩きます。爽やかな秋晴れのもと、額に汗を光らせながら和気あいあいとした雰囲気です。話の中では、住民同士が支えあうための情報交換が行われており、日々変化する地域の情報収集の場にもなっているようです。また、こうした情報を元に、地域の高齢者の見守りにも積極的に取り組まれており、訪問による声かけが行われています。何気ない世間話も交えながら、「資源ゴミを預かって行こうか?」といった高齢者のニーズに応じた声かけが行われていました。身近な近隣住民のさりげない見守り・温かな手助けが地域の高齢者の生活を支えています。



訪問による声かけの様子