

# 河辺地域生活支援 コーディネーター通信

第21号

2023年6月発行



## 雪はないですが・・・雪よせ支援について



昨年度、河辺包括に一人暮らし高齢者の方から雪よせの相談があり、各町内の雪よせ支援の現状を把握する為、1月に民生児童委員の皆さんにアンケートをお願いし、2月には岩見三内地区で座談会を開催しました。

**アンケートの内容と結果** (1月20日実施、34名中26名に回答いただきました)

・町内で雪よせをしていますか？

している20%、していない80%

<している内容>日曜日に側溝に雪流し、ごみ集積所の雪よせ、高齢者宅の雪よせなど

・町内の一人暮らしの方の家の雪よせをしている人はいますか？

いる60%、いない36%、わからない4%

・雪よせについて相談をされたことはありますか？

ある20%、ない80%

<相談の内容>屋根の雪おろしについて、道路からの雪が多い、歩道の除雪など



## 座談会

2月24日、岩見三内コミセンにて、雪よせ支援に興味のある岩見三内地区の民生児童委員、町内会長に集まっていただき、座談会を行いました。雪よせ支援の現状と今後についての意見交換を行い、他の地域の有償ボランティアについても説明させていただきました。

### 現状

- ・ほとんどの町内で高齢者宅の雪よせを行っている人がいる(親戚や隣近所)
- ・河辺には昔からのつながりがあり、町内ごとにお互い様の助け合いができています

### 今後

- ・現在、支援を行う側も5年後、10年後には支援を受ける側になる可能性がある為、今から支援組織づくりを考えた方が良いのでは？
- ・河辺での支援組織づくりは町内ごとの方が合っている

★今年の冬に向けて、雪よせ支援の組織づくりについて詳しく聞きたいという町内がありましたら、ご説明いたしますので、ぜひご連絡ください。

## 有償ボランティア

町内や隣同士の助け合いで、生じやすい気持ちのずれや遠慮、お返しなどの気遣いをなくす為、少額の報酬で作業を引き受けるものです。

高齢化と人口減少が進み、日常生活に助け合いが必要になり、将来に備えた高齢者の生活支援として有償ボランティアを組織として行う地域が増えています。昨年度から、雄和、泉、勝平地域で始まっています。



## サークル

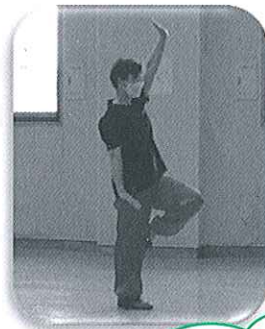
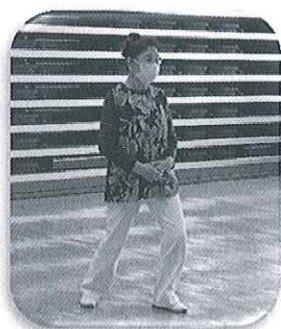


今回は河辺市民サービスセンターで活動中のサークルを訪問した様子をご紹介します。

### ・太極拳inかわべ（第2・4金曜日 10:00～12:00）

こちらのサークルは、先生も合わせて女性7名で活動されています。先生の「高齢になっても転ばない体づくりの為に活動しています」という言葉通り、皆さん姿勢が良く、片足での動きもグラつかずスムーズでした。呼吸を整えながら、体全体を使った大きな動きをゆっくり行うことで、負荷がかかり体幹が鍛えられています。基本の動きだけでも運動量は多く、音楽に合わせてると更に難易度の高い動きになっていましたが、皆さんの呼吸が乱れることはありませんでした。

ご協力いただいた皆さん、ありがとうございました。



最高齢は85歳！  
他の活動にも参加  
されています！



現在は、河辺市民サービスセンターで活動されていますが、大規模改修工事の為（令和5年9月～令和7年3月予定）、7月からは河辺総合福祉交流センターの三世代交流ホールでの活動となる予定です。

河辺市民サービスセンターでは、見学や入会を随時募集しています。空いた時間の有効活用、友人づくり、新しい趣味づくりをお考えの方は、河辺の郷自治協議会（カワベリア2階）☎882-5302までお問合せください。



ダンス・健康づくりサークルには、今回ご紹介した太極拳の他にいいあんべえ体操やヨガ等のサークルがあり、文化サークルには、手芸や絵画、着付け、コーラスなどのサークルがあります。全部で24サークルありますので、自分に合ったサークルが見つかるかもしれません。会員募集していないサークルもある為、まずはお問合せください。

◇今年は桜の開花が早く、急な暑さにも驚きました。急な暑さによる熱中症で救急搬送されたニュースを見た方も多いのではないのでしょうか。5月からは、コロナが5類に引き下げられ、コロナ前の活動に戻りつつあります。活動をする際には熱中症予防の為、こまめな水分補給が大事です。保冷剤や冷たいタオルなどで体を冷やすことも熱中症予防には効果があるそうです。本格的な夏を前に熱中症対策をし、体調を崩さないよう気をつけてお過ごしください。

発行：秋田市社会福祉協議会 河辺地域包括支援センター社協

住所：秋田市河辺北野田高屋字上前田表66-1（河辺総合福祉交流センター内）

編集：生活支援コーディネーター 山上 問い合わせ連絡先：TEL018-882-5565