

新春特集

「わがまち高島市の介護予防」

聞き慣れなかった「介護予防」という言葉も、最近ではマスクミでも使われるようになり、少しずつ身近になってきました。高島市でも、「介護予防」につながるさまざまな取り組みが始まっています。その活動のほんの一部を写真で紹介します。



介護予防事業
「元気カレッジ」



介護予防事業
「元気づくりデイサービス」



「おとこの料理クラブ」

元気が広がっています

「北浜いきいきサロン」
100歳まで心もからだもここからだもここやかに笑顔!! おしゃべり!! ストレッチ!! 楽しい仲間の輪を広げます。



「Ms.の会」
今年も輝く女性を目指して!!
更年期のサークルから、輝く女性を創るサークルへ。今年も「からだこここの学習会」や、ハイキング、料理講習などの企画をみんなで考えています。5年後も10年後もますます元気でいられるためのサークルでありたいです。

いかがですか? 写真を見ていると元気が出てきませんか? 頑張っている人から元気をもらい、またあなたの元気で誰かが元気になって... そんな相乗効果が生まれるように高島市の介護予防(元気づくり)が広がっていきますよ!!
市の介護予防事業のほか、地域では介護予防につながる活動がたくさんあります。今年もそんな活動を紹介していきます!

- 【お知らせ】
- ◆家族介護教室のご案内
 - ▼開催日時 1月22日(月) 11時~14時30分
 - ▼開催場所 安曇川保健センター
 - ▼参加費 1,000円程度(昼食代)
 - ▼対象 高齢者を介護されている方および介護に関心をお持ちの方
 - ▼内容 介護情報交換
・腰と肩をいたわろう(体を動かそう)
 - ※動きやすい服装で参加ください
 - ▼申込先 安曇川保健センター
☎(32)4413
 - ▼申込締切 1月16日(火)

問 地域包括支援センター
今津町名小路1-4-1(高島市役所別館1階)
☎(22)0193 ☎(22)02692

市長日記

新年明けましておめでとうございます。お陰様で、高島市も満2歳です。

市の総合計画(素案)もまとまり、また環境、人権、協働、男女共同参画、情報化そして重要文化的景観など、それぞれ熱心に論議くださっています。これから市民の皆さんのご意見を承ります。

高島市消防団も新体制に再編され7日は出初式です。同日の成人式も初めての合同開催で、新成人は747人です。

財政面では、1,058事業、418公共施設を対象に事業仕分けなどで分類し、「入るを量りて、出づるを為す」で身の丈財政を目指してきました。本市普通会計の負債総額は、今年度末に393億円になる見込みですが、来年度から負債を減らしていくことができます。ご不満もあろうと存じますが、できるだけ心配りをして舵を取り、子孫も安心して暮せる高島市に向かいますのでお力添えをお願いいたします。

教育行政も小中・中高一貫校の研究や、いじめ、虐待対策などの課題に挑んでいます。また孔子学院高島学堂の開講も楽しみにしています。

今年も、ご心配をおかけしている高島病院の改善を最優先に取り組みます。防災・減災に努め、高島の魅力を総動員して営業力を発揮していきたいと考えています。

制度改革の大波が来ます。国の農政改革と税源委譲です。後期高齢者の保険制度も県域連合で取り組みます。船は揺れますが越えていくしかありません。山より大きな猪は出ません。



さて、日本人は幸せに向かっているのでしょうか。効率や競争を煽る社会は、焦り、不安、ストレスに人々を追い込んでいきます。閉ざされた所で弱い者が犠牲になる事件が後を絶ちません。

年末にオーストラリアからエコ・ツーリズムの一行8人が高島を訪れました。日本からの参加者4人を加え、1週間も寝食を共にし森林ボランティアや桜守をされたのです。最後の夜、「私達は高島に癒されて帰ります」と感謝の言葉を結ばれました。心に大きな荷物を背負っていた人が、高島の自然と人の温かさ・素朴さに救われ解放されたのでした。作業や手料理、自然と対話する真つ白な時間。全てが素晴らしかったなかで、暖かい人々こそが他所にないものだと。自然を相手に働く人は自然なのです。

高島市には人と人、人と自然の仕合せな関係が残っています。これを回復・再生させる、日本型エコ・ビレッジ「環の郷」を目指し帆を揚げます。高島らしさを追及・発信する「びわ湖・里山観光振興特区」も始動しました。何と北政には自然享受権という概念があるそうです。懐かしい未来へ運ぶ風?

合併して良かった。高島で善かった。高島は好かったを積み重ね、子ども達が高島人であることを誇れる歴史を織り成して参りましょう。本年もよろしくお願い申し上げます。

海東英和 拝



「記憶の力でいきいき生活」
社協と県立大学の回想法の取り組み

●広がる絵図のネットワーク

市内各地で地域の人達の記憶をもとに、想い出を絵にする「心象絵図」の取り組みが静かに広がっています。5年前(平成14年)から旧安曇川町の委託事業として、各地域の方々と滋賀県立大学地域学研究室が取り組んでから、今では、県の事業や大学の研究ということを超えた、地域の自主的な活動としても広がりを見せています。取り組み途中のところも含めると市内で13箇所に上ります。

こうして作られてきた絵図は、かつてその地域で営まれてきた生活の様子やできごと、そして五感で体験したことなどをちりばめており、地域文化の伝承の上でも大変貴重な取り組みです。しかしそれに加えて、地域の人たちの記憶をもとに作り出された絵図が、生きがいづくりや介護予防の面で効果があるのではないかとという発想で、今般市社会福祉協議会と県立大学が共同で、高齢者の元気づくりの取り組みとして始められました。

●回想法という手法

過去を振り返ることで元気を取り戻す取り組みとしては、「回想法」という手法が考えられています。一般的な取り組みは市内で作成されてい

る絵図を活用したところに特徴があるといえます。

12月7日には、きらり高島デイサービスセンターで1回目の絵解き(絵図の解説を物語調で紹介)が行われましたが、子どもの頃や若い頃の思い出話を、堰を切ったように話してくださる方が次々と出てくるなど、目を輝かせ、背筋を伸ばし、生き生きとした表情を見せる方々に、デイサービスのスタッフも驚く場面がみられました。

12月23日には、回想法を介護予防に活用されている愛知県北名古屋市の保健師をお招きして、福祉関係者や市民の方30人余りで研修会も開催されています。

●記憶は元気の源

記憶は個人にとってかけがえのない財産であるとともに、社会的にも貴重な財産といえます。今回の回想法としての取り組みは、自らが元気になるという個人としての財産の部分と、その記憶を人々に伝えて活かすという社会的な財産という部分の両方を活かしたものと云えます。社会福祉協議会と県立大学では、こうした取り組みを今後も発展させていくよう取り組みを続けていきます。