

# 秋田市エンドリーシティ フレンドシティ通信



第4号  
平成28年2月

おらほのまちの  
展覧会つくろう!

「高齢化」をテーマにした展覧会に向けて活動中です！



秋田市は、平成27年度から、元気な高齢者がこれまでの経験や知識を活かして地域デビューすることで、趣味活動、健康づくり、サークル活動などのさまざまなコミュニティ活動が生まれ、地域の活性化や課題解決につながるしくみづくりに取り組んでいます。

本年度は、人がつながる仕組みをデザインして地域づくりをサポートするコミュニティデザイナー集団「studio-L」とともに、高齢者への取材調査を行い、約30人の高齢者から「家族や友人のこと、食事のこと、健康のこと、趣味のこと」など日常生活について話を聞いたほか、スーパーで買物動向調査を実施しました。

それらの調査結果をまとめ、平成28年3月に展覧会を開催します。

## ●テーマは「人生の先輩の衣食住と健康」

展覧会を開催するねらいは、できるだけ多くの人に、秋田市が直面する超高齢社会の今とこれからについて考えるきっかけにしてもらうこと、そして親、兄弟、親戚や近所の人、そして自分や自分の子供に思いを馳せて考えてもらうことです。

展覧会には、データや写真のほか、実際に取材した高齢者のみなさんから持ち物をお借りして展示します。





11月からはワークショップを開催し、展覧会にたくさんの人から足を運んでもらうための準備を始めました。

22人の参加者が、「展覧会の開催を広く知つてもらうためのPR企画を考えるチーム」、「来場者が展覧会に参加できるしきけづくりのチーム」、「展覧会の記念となるおみやげづくりのチーム」に分かれて、展覧会を盛り上げようと活動中です。



★高齢化をテーマにしたユニークな展覧会、市民とともにつくる展覧会に、ぜひお越しください。

**「2240歳ライフスタイル」～時間を味方にする人生の先輩たち～**

**会期** 平成28年3月9日㈭～3月21日㈪ **入場無料**

**時間** 10:00～18:00(入館は17:30まで) ※21日は14:30まで

**場所** 秋田県立美術館県民ギャラリー

## 他都市のエイジフレンドリーな取組をのぞいてみよう



### コーヒー、ケーキ&カルチャー (マンチェスター)

海外編

イギリスのマンチェスター市は「高齢者にやさしいマンチェスター」を掲げています。文化芸術関連団体が連携して調査や事業を実施しており、博物館や美術館などは高齢者の福祉と健康のため、生きがいとふれあいの拠点として積極的に活用されています。

マンチェスター博物館では、「コーヒー、ケーキ&カルチャー」という認知症の方に向けて開かれる博物館訪問プログラムがあります。これは認知症の方と介護者が一緒に体験や思い出を共有できる刺激的な学びの場です。トレーニングを受けた博物館スタッフが興味をそそる展示を案内し、展示を巡った後はコーヒーとケーキで会話を楽しみ、有意義な時間を過ごすことができます。

次回も他都市のエイジフレンドリーな取組のご紹介をお楽しみに。

## 東京大学高齢社会総合研究機構 コラム第2回

### 「超高齢社会における高齢者の社会参加について」 特任講師 菅原 育子

今回のテーマは「社会参加」です。仕事をする、地域の行事に顔を出す、趣味やスポーツの会に参加する、気の合う友だちとお茶飲み会を開催する、など、社会の一員として他者と関わりあうことを広く「社会参加」と呼びます。長年の研究によって、社会参加は、参加する人の生活を豊かにし健康に良い効果をもたらすことが明らかにされてきました。社会的な集団に参加し他者と交流することは、生活に張り合いをもたらし、自分が社会の一員であるという自信を高めます。同時に、活動を通して生活リズムが整い、体を動かす機会が増え、心身の健康を維持するにつながります。

超高齢社会においては、シニア層の社会参加が大きな課題です。上に書いたように、社会参加は参加する人の健康を高め、介護予防の効果が期待されるだけでなく、なるべく多くの方に参加していただかなくては社会が立ち行かなくなる、という事情もあるからです。超高齢社会を活力に満ちた社会にするかどうかは、そこに暮らす私たちの「社会参加」がどれだけ活発にされるかどうかに懸かっていると言えるでしょう。

では、年齢や健康状態に関わらず誰もが社会参加できるエイジフレンドリーシティの実現には、何が必要でしょうか。活動の場や交通手段のバリアフリー化、近所に活動できる場所や機会を増やす、どんな活動がどこで行われているかという情報が広く行き渡るようにする、などの環境整備は不可欠です。それに加えて、参加をためらっている人の背中を一押しし、これはちょっと面白そうだな、これくらいならできるかな、と気軽に参加できるような仕組みを整えることも、社会参加のすそ野を広げるために大切だと考えられます。

東京大学高齢社会総合研究機構では、現役バリバリの生活からは引退したが、何かの形で社会とは関わりたい、でも従来からある「社会参加」はちょっと敷居が高く感じる、という退職シニアが参加しやすいように、空き時間を使って住んでいる地域でちょっと働く、という「生きがい就労」を提案しています。地域のために働くというかたちで社会参加する住民が増えることで、地域全体が活性化するとともに、地域に眠っている貴重なシニア人材を発掘しその能力を活かすことにつながることを期待しています。

楽しいことやわくわくすることが、自分のためにもなるし、まちの誰かのためにもなる、そんな素敵なつながりを生むのが社会参加です。このつながりに多くの人に加わってもらうために、一層の工夫が求められています。

### 高齢者の暮らしに役立つサービス冊子をつくりました。

高齢者の暮らしに役立つ、介護保険制度以外のサービスや支援（民間事業者、等が提供するサービス）に関する情報を集め、冊子「秋田市高齢者の暮らしに役立つサービス2015」を作成しました。

冊子は、民生児童委員など高齢者等の相談業務に関わる方々に配布したほか、市役所の長寿福祉課、各市民サービスセンターなどに設置し、希望する方に差し上げています。詳しくは長寿福祉課エイジフレンドリーシティ推進担当までお問い合わせください。

#### 【例えばこんな時に役立つ情報が載っています】

- お弁当の配達を利用したい
- 外出時の付き添いをお願いしたい
- 宅配サービスしてくれるスーパーを探したい
- 訪問して髪をカットしてくれるお店を探している…など



## 地域で活躍しているかたをご紹介

### 秋田市泉地区民生児童委員協議会 会長 一ノ関 史郎 さん

平成16年に泉地区民生児童委員に就任して以来、地域の高齢者や困っている方々の相談に数多く応じてこられました。平成25年からは同地区会長として、地域住民と向き合いながら、子どもの見守りや災害に強いまちづくりなど山積する課題に、住民と行政、専門機関とのパイプ役として他の委員と共に取り組んでいます。

中学から始めた重量挙げでは、2度のオリンピック出場を果たし、なかでも20歳で出場した東京オリンピックでは、メダルへの期待が高まるなか見事3位に入賞し、大会日本人初となる銅メダルを獲得されました。

競技で培った集中力と精神力を更に高めるために書道を習い始め、現在は全国的な書道展で入選するほどの腕前。退職後、子どもたちに「心と文字を育む」書道を教えるかたわら、ご自身の作品づくりにも励んでいます。

若いときの経験は、今を力強く生きる原動力になっていると話す一ノ関さん。「今後も若い気持ちを大切に、子どもたちの成長を見守りながら地域福祉の推進に力を尽くしたい」と話されました。



### 女性農業者グループ「Ane Komachi」副代表 武藤 恵子 さん

家の手伝いで農業に関わるようになって10年、今年からは夫とともに本格的に就農したという武藤さん。家族で協力し、お米のほか、小松菜、トマト、きゅうりなど多種多様な野菜を生産されています。

また、市の6次産業化事業などを通して知り合った仲間とともに女性農業者グループ「Ane Komachi(アネコマチ)」を立ち上げ、総勢7名で活動中です。仕事の合間にぬって互いにアイデアを出し合い、キッシュなど付加価値の高い商品をイベント等で販売するなど、活動の幅を徐々に広げています。

安全安心で高品質な農産物を生産し続けるのはもちろんのこと、将来は自宅敷地内に加工所と直売所を併設し、魅力ある加工品を生産・販売することが目標とのこと。さらに、「Ane Komachi」の仲間たちと独自性の高い商品づくりに挑戦し続け、「食」を通じて皆さんの健康づくりを応援していきたいと意気込みを話されました。



- エイジフレンドリーシティ通信第1号～第3号は、秋田市長寿福祉課で配布しています。また、秋田市長寿福祉課のページからダウンロードできます。

[URL] <http://www.city.akita.akita.jp/city/wf/lg/age-friendly/age-friendly-news/default.htm>

- 次号は7月頃発行予定です。

[発 行]秋田市長寿福祉課エイジフレンドリーシティ推進担当

電話:(018)866-2095 FAX:(018)866-8962 メール:ro-wflg@city.akita.akita.jp