

楽しく、美しい人生を デザインする

長寿社会を賢く生きたい市民のための講座

野々市の社会資源を具体的に探そう

3 LIFESTYLE DESIGN PAPER

この講座では、予防医療や介護、看取り、地域コミュニティなどの側面から、第一線で活躍されている方を講師に迎え、参加者自身がクリエイティブな発想で「人生90年時代」の生き方を考えます。

第3回目のテーマは「野々市市の社会資源を具体的に探そう」。今年取り組みとして、野々市市の社会資源を整理した冊子『生活指南書（仮）』をこのワークショップでつくっていくことになりました。そこで今回は、情報を集めるための準備として、チームに分かれ、取材でどんな社会資源を発掘するかしっかり時間をかけて話し合いました。

冊子『生活指南書』とは

これまでの講座で、わたしたちの人生は案外長く、定年を迎えてから約30年もの時間を過ごしていく可能性があることを学んで来ました。こうした時代に人生をより充実させるポイントは、まちの中にあるもの（施設や制度、人や人のつながりなど）を「社会における資源」と捉え、それらを上手に、積極的に活用していくことにあります。

これまでのワークで、野々市市にもさまざまな社会資源があることがわかってきました。今度はその資源を実際に見て、話を聞き、情報として冊子にまとめていきます。「野々市にもこんな場所があったんだ」「こんなところを探していた」といった新発見、再発見が集まった1冊。それが、野々市市での暮らしをより充実させる『生活指南書（仮）』です。



日時：12月19日（土）14:30～17:00
場所：金沢工業大学 23号館1F

当日の流れ

- ① はじめに
- ② 前回までのふりかえり
- ③ ワーク
 - ・ チーム分け
 - ・ 他己紹介
 - ・ 宿題の共有
 - ・ テーマごとの社会資源の整理
- ④ おわりに



レクチャー

西上 ありさ (studio-L)

12月19日のワークショップでは、これまで2回行われた「楽しく、美しい人生をデザインする講座」の振り返りと、これから作成する「野々市市での生活をより楽しく、充実させるための生活指南書」づくりのための準備が行われました。

あらためてこの講座が開催された背景を見なおしてみると、そこには「介護」の在り方が随分変遷してきたことが挙げられます。かつて（1960年代頃）介護は、家族の中で完結してきました。あるいは、高齢者が今ほど多くなかった頃には、本人の様子によって施設を利用することも十分に選択肢として成立していました。しかし、少子化と核家族化が進み、「子どもが働きながら親の介護をする」「高齢者が高齢の配偶者を介護する（老老介護）」などが当たり前になってくると、家族の中だけで手厚く介護することは難しい場合も増えてきました。また、これから「団塊の世代」が高齢者と呼ばれる年齢に達するようになると、当然ながら施設の数もこれまでのものでは足りなくなります。そこで厚生労働省が提言しているのが、住み慣れた自宅や地域で最期まで暮らし続けるための『地域包括ケアシステムの構築と実現』。高齢者を含む市民が、医療・介護・介護予防・生活支援・住まいといった要素を地域で一体的に受けられるような制度づくりやつながりづくりが早急に求められているのです。

地域包括ケアシステムが有効に働くためには、「本人の心構え」「生活の基盤となる住居」「生活支援」「医療・看護」「介護・リハビリ」「保健・予防」の要素（社会資源）がバランス良く存在する必要がありますが、これらの中には、既に地域の中に存在しているものも数多くあるはず。それを、これまでのワークショップで検証してきました。

第1回、秋山弘子先生の老年学の講座の後に行われたワークでは、「人生90年シート」を作成することにより、自分の人生の各ステージでどんなことが起こり得るのかを考えました。そこで浮かび上がってきたのは、「人とのつながり」「学びの機会」「運動」「食事」「介護」「医療」といった社会資源へのニーズでした。

第2回、石川善樹先生の予防医学の講座では、健康長寿な人生を実現するために必要なことを楽しく学んだあとに、「現在の1日の過ごし方」と「理想の1日の過ごし方」を書き出し、その中で誰かと一緒に行いたいことは何か、そのために必要なものは何かを考えてみました。

そうして見えてきた「野々市市民による野々市市民が必要としている社会資源」を、さらに「自助」「互助」「共助」「公助」に分類し、これからはチームに分かれて実際のケースへ取材に向かいます。

結成されたチームは「食事・カフェ」「運動・外出」「役割・仕事」「医療・看護」「介護・リハビリ」「住居・建設」の6つ。市民の目線から見た市民の生活を支える魅力的な社会資源は、きっと多様に存在するはず。皆さんの新発見や再発見は、『生活指南書（仮）』として1冊の本にまとめられます。



【第1回講座：老年学】 人生90年シートより

20～30代 ・起業、資格のための学びの場が欲しい
(結婚の不安、子育て(介護)と仕事の両立の不安)

40～50代 ・生き方を学びたい、
・地域にコミュニティが欲しい、カフェをやりたい

60～70代 (健康づくり、親の介護、いいケアマネ探しはどうする?)
・体力維持の運動、野菜づくり、自伝を書く、動物を飼う
・仕事と遊びのバランスをとる、NPO設立もしくは起業 (いつまで働けるか、老いの支度、友達はどこにいるか)
・ボランティア活動で仲間を探す、シルバーに登録

80～90代 ・エンディングノートをつくる、介護付き旅行をする
(病気で一人暮らしできるか? 仲間は近くにいるか?)
・運転免許を返納(車はあるか、食事はどうするか、体力・認知力の低下、歩けるか、デイへ行くか?)
・100歳のお祝い、家族葬
(看取りへの備え、家で死ぬのか)

【第2回講座】 野々市市民が理想とする人生を実現するために誰かと一緒にしたいことは?

<p>■まなぶ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・料理 ・投資 ★ <p>■はたらく</p> <ul style="list-style-type: none"> ・仕事 2人★ ・趣味・活動づくり 6人★ <p>■やすむ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・風呂 ・団らん 4人★ ・深い寝 	<p>■あそぶ・つながる</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ウォーキング・筋トレ 6人 ・野球観戦 ・乗馬 ・食事・お酒 9人 ・お茶(おいしい珈琲) 2人 ・子どもと遊ぶ ・買い物 3人 ・猫 ・釣り ・人と集まって会話する
--	--

【よく出てくる言葉の整理】

自助、互助、共助、公助の区別はつきますか?

自助	互助	共助	公助
一人ですべてできること。	自発的にお互いさまでできること、費用負担がない、又は非営利の価格で意思決定することを含む	リスクを共有する仲間とできること、会費等を費やしていること。	すべて税金でまかなわれていること。例)介護保険、生活保護など。

例)散歩、一緒にサービスを買う等のセルフケア、意思決定することを含む

例)ボランティア寄付等

例)町内会、生保、介護保険

地域の社会資源を整理しよう

講座のプログラムもいよいよ大詰め。これまでのワークで挙げられてきた「自分の人生にとって大切なもの」「理想の1日を過ごすために必要なこと」などを、自助・互助・共助・公助の視点から、実際に野々市市の中で発見していきます。



食事・カフェ

発見した社会資源

- シニア向けのカラオケ教室
- 金沢工業大学の学食やカフェテラス
- モーニングサービスのあるカフェ
- 持ち込みOKなカラオケ屋さん
- 保育園での食育講座 など

これから欲しい社会資源

- 情報交換する場所 / 情報交流カフェ
- スマートホン活用教室
- 障害をもつ人が働ける飲食店
- お弁当を持ち込みできる施設
- 野々市産のものが食べられる場所 など

取材先候補

- ゼロカフェ、六日町カフェ、カフェあやめ

運動・外出

発見した社会資源

- 公民館 椿荘（各種サークル、講座、お風呂）
- シルバー人材センター カープス（フィットネスクラブ）
- V10（フィットネスクラブ） じょんからまつり
- 市が主催しているマラソン大会 など

これから欲しい社会資源

- 公民館 椿荘（各種サークル、講座、お風呂）
- シルバー人材センター
- カープス（フィットネスクラブ）
- V10（フィットネスクラブ）
- じょんからまつり
- 市が主催しているマラソン大会 など

取材先候補

- いろいろな散歩コース、男性だけのランチ会

役割・仕事

発見した社会資源

- 地域でプログラムを書ける人
- 地域で仕事をしているデザイナー
- 子どもや大学生の農業体験の手伝い
- シルバー人材センター
- 町内会の集まりの場 など

これから欲しい社会資源

- 野菜の育て方教室
- 仕事じゃない趣味部
- お金の稼ぎ方セミナー
- シェアライドサービス
- 運転免許返納者のリスト作成 など

取材先候補

- シルバー人材センター、やさいクラブ（太平寺）

医療・介護

発見した社会資源

- 医療が必要な人が入れる施設
- 介護施設
- 困難ケースを連れだしてくれるデイサービス
- 在宅医の先生方
- 訪問で薬剤管理と指導してくれる薬局 など

これから欲しい社会資源

- 日時を決めて地域を巡回してくれる便利屋産
- ちょっと相談できる場所
- 時間外にも対応してくれる医療機関
- 施設への送迎タクシー
- 糖尿病や高血圧の人が商品を選びやすいスーパー など

取材先候補

- 話し合い継続中

介護・リハビリ

発見した社会資源

- デイサービス（ぼへればへれ、オールウェイ、太陽のリゾート、南ホームケアセンター、ちきそら 他）
- 地域包括支援センター
- 社会福祉協議会
- 民生委員
- 金沢脳神経外科病院 など

これから欲しい社会資源

- 男性が集まるデイサービス
- 食事が美味しい（好きなものが食べられる）
- デイサービス 移動スーパー など

取材先候補

- 椿荘（老人福祉センター）、みのり（小規模多機能ホーム）、カフェあやめ（コミュニティカフェ）

住居・建設

発見した社会資源

- フリーペーパー
- フィットネスクラブ
- 公園で月2回野菜を売っている
- サービス付き高齢者住宅

これから欲しい社会資源

- 情報交換ができる拠点
- 土地や建物の情報を提供してくれるキーパーソンのリスト
- 市民農園にできる空き地 など

取材先候補

- シェア金沢、太平寺カフェ、町内会館の現状など

参考になりそうな冊子

宿題としてみなさんに持ち寄ってもらった冊子。たくさん持ち寄っていただきましたが、その一部をご紹介します



今回の案内

日時：2月13日（土） 14:30～17:00
場所：金沢工業大学 アントレプレナーズプラザ ラウンジ

テーマ：人生90年時代の生き方をまとめよう

＼宿題／

幸せな人生100年を野々市で送るために参考にしたい事例を3つ探してきてください。
（事例は、ネットを出力したもの、書籍でも可）

お問い合わせ

野々市市地域包括支援センター
TEL 076-227-6067 FAX 076-227-6252 Eメール kaigo@city.nonoichi.lg.jp

