

みんなですすけねえ

町では、令和元年から鎌田實先生が所長を務める地域包括ケア研究所の助言を受けながら、健康づくり事業を進めています。今回はその中から、「みんなですすけねえ会」について紹介します。

地域に合わせた座談会

みんなですすけねえ会は、集会所などの身近な場所で、地域の皆さんと町の保健師や管理栄養士のほか、関係者とともに、その地区ならではの健康に関する課題を取り上げ、参加者全員で今後のことを語り合う座談会です。課題に応じて、医師による講話を聞くこともあります。昨年12月10日には下野尻老人クラブを対象に開催しました。

「死」に関する話題も笑いながら語り合う

下野尻老人クラブでは、座談会の1カ月前に、講話を担当する奥知久医師とともに、



奥医師による講話の様子

老人クラブ役員と事前打合せを行った結果、「足腰の不調を訴える人が多い」「死ぬ前にどんなことをしたらいいのか聞きたい」という意見が出ました。

当日は奥医師からフレイル（虚弱）に関する講話の後、

事例を通してどういう人生を送ってきたのが大事なポイントであることを学びまし

た。そして「どのような最期を迎えたいか」という話題にも触れ、そのために準備すべきことなどについて話を聞きました。最後は、隣に座った

数人で、「これからどんな風に過ごしたいか」など語り合い、「死」という重いテーマでも、明るく語り合える雰囲気となりました。

参加した皆さんの声

下野尻老人クラブでの座談会に参加した皆さんの感想を一部紹介します。

- 夫とどのような最期を迎えたいか話すようになった。
- ピンピンころりを目指すなら準備が大切。子どもたちが通帳・ハンコなど分かるようにしておこうと妻と話し合った。
- 奥先生から事例を聞き、自分たちも無理せず生活していこうと夫と話した。

○ピンピンころりを願うのは90歳以上かな。それまではサロンで足腰が弱らないようにして準備しておきたい。



下野尻老人クラブの皆さん

今月のさすけねえ輪 実践者

今回は、井谷の小林利夫さんを紹介いたします。小林さんはパソコンで自分史を作ることが趣味で、これまでに2冊を完成させ、現在3冊目を執筆中です。



小林 利夫さん (井谷)

執筆中の3冊目には、町内の全88カ所の神社を巡った記録が書かれていました。コロナ禍で遠出が難しいことから新郷地区の神社を巡ってみようと思ったのですが、途中から町内の全ての神社を巡りたいと思い、地図を使ってその全てに足を運んだそうです。



小林さんの自分史

小林さんのこれからやりたいことは、町のためにボランティアを行ったり、娘と一緒に只見町から新潟県への「八十里越」、御蔵入三十三観音めぐりをして自分史にまとめたりすることだそうです。小林さんは、「まだ90歳。もっと頑張りたい」と笑顔で話し、何歳になっても生き甲斐を持ち続けることが「さすけねえ輪」につながっているのだと感じました。