

【特集】住民主体でつくる

ふれあいの居場所「サロン」



少子高齢化が進む現代社会では、高齢者の単身化や近隣関係の希薄化などによる高齢者の「孤立」が地域の課題となっています。

そのため、近年、住民主体の通いの場である「サロン」が注目されてきています。サロンとは、「身近なところで気軽に集まることができる場」「楽しいひとときを過ごす場」の意味で、地域の交流の促進や介護予防効果などが期待できることから、全国的に設置が推進されています。

町内でも9つの行政区でサロンが立ち上がり、精力的に活動が行われています。今月号では、この「サロン」についてご紹介します。

超高齢社会の進展

総人口に対して65歳以上の高齢者人口が占める割合を高齢化率といいます。高齢化率が7%を超えた社会を「高齢化社会」、14%を超えた社会を「高齢社会」、21%を超えた社会を「超高齢社会」といいます。日本は1970年に高齢化社会になり、2007年には21・5%となり超高齢社会となりました。平成29年10月1日現在では、27・7%となり、着実に高齢者の割合が高くなっています。

町民の4分の1が高齢者

平成30年9月1日現在の「福島県の推計人口」によると、鏡石町の人口における高齢者（65歳以上）の割合は26・9%、75歳以上の割合は13・1%でした。福島県全体での高齢化率は30・8%であり、鏡石町の高齢化率は県全体よりは低いものの、高齢者の割合は近年急激に伸びています。今後も高齢化率は伸び



ていくことが予想され、重要課題の1つとなっています。

一人暮らし高齢者の増加

近年、少子化や核家族化、近隣関係の希薄化などによる「家族や地域のつながり・支え合い」機能の低下に伴い、一人暮らし高齢者が増加傾向にあります。そして、一人暮らしによる「孤立」によって、孤独死や詐欺被害、災害時の避難が困難になるなどの危険性が高くなります。また、孤立は生きている喪失や認知症の原因にもなることが指摘されています。

地域とのつながりを

持ち続けるための

「居場所づくり」

高齢者の「孤立」などを防ぎ、健康寿命を延ばすのに効果的な試みとして、近年「サロン」が注目されてきています。

できる場所があることが、地域での孤立を防ぎ、「地域の支え合い」につながっていきます。また、サロンの運営は基本的に住民主体で行われています。自分の意思で自分のしたい活動に取り組んでいくことで、高齢者の社会貢献活動の促進や生きがいづくりにもつ

ながります。

町内に9つのサロンが開所

町では、住民主体の通いの場「サロン」の、各行政区への設置を推進しています。9月29日には、町内9つ目のサロンとして、高久田区に「高久田あーさーりサロン」が立ち上がり、開所式が行われました。

引き続き、サロンの推進による「高齢になっても元気で生きがいを持ち、住み慣れた地域で、自分らしくいきいきと安心して暮らしていくことができるまちづくり」を目指して取り組んでいきます。

町と町社協が サロンを支援

町と町社会福祉協議会では、「高齢者の健康づくりのための運動・体操」に特に力を入れており、職員による出前講座や外部講師の派遣などを行っています。

また、町社会福祉協議会では、助成事業やボランティア養成講座などにより、運営面での支援も行っています。

「近所でやっているサロンについて知りたい」「ボランティアとして参加したい」「サロン立ち上げ方法について知りたい」など、サロンについての相談を受け付けていますので、町福祉こども課または町社会福祉協議会までお問い合わせください。

- 問い合わせ先
福祉こども課（勤労青少年ホーム内） ☎ 62-2210
町社会福祉協議会（老人福祉センター内） ☎ 62-6428

サロンの効果

地域とのつながり、仲間づくり

サロンは、参加した皆さんでつくる交流の場です。参加することで顔なじみが増えて、日常生活のなかでも声をかけあったりと、新たな交流が生まれます。地域で安心して暮らすことのできるまちづくりにもつながります。



地域の情報交換の場

さりげない世間話の中には地域の情報が盛りだくさんです。スーパーの買い物情報から町内の行事や役場から来たお知らせなど。また、保健師や専門の方による講話・講座なども行われています。



閉じこもり予防、見守り効果

気軽に外出していける場所ができること、仲間と過ごす時間が楽しくなると外出する機会が増えることにもつながります。また、互いの顔を確認することで、参加者同士の見守りの効果も期待できます。



無理なく健康づくり

家からサロンに出かけるだけでも、家の中で過ごしているのとはずいぶん違います。定期的にレクリエーションで体や頭を使ったり、みんなで笑いあったりすることも健康づくり、介護予防につながります。



出典：「いきいきサロンに取り組もう！」社会福祉法人鏡石町社会福祉協議会