活動への想い を語る

サポーター座談会

うきスマイルサポーター
杉本　妙子　さん

安心生活サポーター
小川　ハルミ　さん

脳いきいきサポーター
河内　恭子　さん

始めたきっかけ

杉本　モデル地区として介護予防サロンを始めたいと区長さんから言われて、研修を受けたのが始まり。もう14年目になりました。体が健康だから元気で楽しく続けられています。今では、自分で作ったゲーム道具もたくさんあります。

小川　球磨村から70歳過ぎた両親を呼んで、松橋で一緒に暮らし始めたんですが、地区の方が見守ってくださっていました。そのときは、ありがたいなと思っていて。してもらったから何か地域に返したい、できることはないかなと思っ↘ていたときに社会福祉協議会の方にお願いされたんです。また、普段は出不精なんですが、地域に根差した活動をすれば友達ができて、老後が楽しくなるのではとも思いました。仕事をしながらでもできそうだったので、活動を始めることにしました。

河内　私は、友達から認知症予防のために脳トレをしようと誘われて参加した脳いきいき教室がきっかけ。別の趣味もしながらだったので、できるときだけ脳いきいきサークルでサポーターの経験を積み、昨年6月からは各サロンでの活動を始めました。サロンでは、プログラムの中で最近の出来事を発表するので、隅から隅まで新聞を読むようになって。頭を使うからと娘や夫も喜んでいます。私たちは先生じゃないから、利用者の皆さんと一緒に楽しくできたらなぁと。週に1回のサロンが楽しみ。自分のためにもなっていますね。

利用者とのつながりがうれしいひととき

河内　サロンでは人前に立つので、ハラハラドキドキの日々ですが、皆さんから頂く「ありがとう」の一言がうれしくって。先日スーパーでサロンの利用者の方が、サロンで始めにするあいさつのように手を振って来てくださったのもうれしかった。名前が思い出せないときもありますが。（笑）

杉本　覚えてくれているのはうれしいですよね。サロンが終わって皆さんが「楽しかったー」と笑顔で帰られる姿を見るのも好きです。

小川　私は利用者から心を許してもらってるなぁと感じたときに思います。母に出来なかったことを利用者にしてあげたいなと思いますね。母にはもっと長生↖きしてほしかったので。

地域のつながりとサポーターの存在

河内　私が住んでいる地域では、ご近所の付き合いが減ってきて寂しいです。お隣さんとの声掛けって本当に必要ですよね。

杉本　地域の友達をサロンに行こうと誘っていたんですが、結局家から連れ出しきらんかったんです。今は入院していらして、面会もできない状態。自分がなんもできんかったと悔しくて。ただ、娘さんから「杉本さんの名前を言いよらすよ」と聞いて少し救われました。身の回りにいる地域の方を大切にしたいという想いが、サポーターの活動にもつながっているんです。

河内　だから、地域のサポーターがとっても必要なんだと思います。

杉本　活動は難しいことではないからどんな人でもサポーターになれます。私たちも歳を取るけん、これからは若い人たちにも増えてほしいですね。

サポーター募集中

市民の誰もが
地域で暮らす高齢者の
サポーターに

安心生活サポーター

30分程度の講座を受講。（R3以降）
利用者との面談後、活動開始。
活動項目・支給活動費
- ゴミ出し　500～1,500円／月（回数により異なる）
- 買い物　500円／時間

※他の活動項目もあり

うきスマイルサポーター

年3回開催の養成講座を計3日受講。
登録後は、各地区のサロンやいきいき百歳体操で活動します。

問 宇城市社会福祉協議会　☎32－1055

脳いきいきサポーター

全8回の養成講座を受講。
脳いきいき教室・サークルでサポートの経験をしながら、各地区のサロンで活動します。

問 ㈱Re学（りがく）　川畑　☎080－5219－3245

自分の、そして地域のために

今回登場した3人のサポーターはいずれも、地域の皆さんが元気で安心して暮らしていくための支援を行っています。

高齢介護課
岩山　晃久（てるひさ）　参事

サポーターの皆さんが地域の中で役割を持って生き生きと活躍されることは、何よりサポーターの皆さん自身の介護予防と地域づくりにもつながっています。

あなたも地域で暮らす方々の応援者としてサポーター活動を始めてみませんか。

問 高齢介護課　☎32－1406