



認知症の人が安心して自分らしく暮らすには、共生社会が必要です。
2020年度に始まった「下野新聞認知症カフェプロジェクト」は、2025年度から「笑顔のわっか」としてリニューアルし、認知症への理解を深めるだけでなく、誰もが共に生きられる社会を目指して歩み始めました。
今後は認知症にとどまらず、多様な立場の人が共に支え合い、誰もが自分らしく暮らせる「共生社会」に焦点を当て、さまざまな現場や取り組みを取材・発信し、支え合いの輪を広げていきます。

大田原市の一般社団法人「えんがお」は、誰もが人とのつながりを感じられる社会を目指して活動している団体です。多世代交流をキーワードに、笑顔の輪を広げています。

企画制作/下野新聞社ビジネス局



えんがお 多世代交流の日常

「えんがお」は、地域開放型で多世代や多様

トラブルは当たり前

ます。

大田原市の空き店舗を活用したコミュニケーションハウス「みんなの家」は、「えんがお」の根幹です。高齢者が集まって話す場所としてスタートしました。70、80代のお年寄りが5、10人くらい集まって弁当を持参し、おしゃべりを楽しんでいます。現在是不登校の子ともたちも通い、お年寄りのにぎやかな声が聞こえる中で勉強したり絵を描いたりしています。

多世代・多様な人が集まって交流するのだから、トラブルは当たり前前だと思っています。トラブルは悪いことと回避に気をとられると、利用者の行動を制限することにつながると考えるからです。もちろん大きなトラブルにならないよう気を付けていますし、起きた後の対応も重視しています。

例えばこんなことがありました。不登校の子どもに、お年寄りが「どうして学校に行かないのか」と尋ねたのです。子どもはとても傷付いてスタッフに相談しました。スタッフはまず、自分の気持ちをスタッフに伝えられたという、その子の成長を認めました。そして、子どもはスタッフと一緒に、お年寄りに言われて嫌なことを伝えました。当のお年寄りは「そんなことを言っていない」「言ったかどうか忘れた」と答えていましたが(笑)。



一般社団法人 えんがお 代表理事

はまの まさゆき
濱野 将行氏

誰もが助け、助けられる

「えんがお」の主な事業

- コミュニティハウス「みんなの家」
- 地域活動する若者向けシェアハウス
- 高齢者向けつながり付き住宅
- 遠方からの活動体験者などの無料宿泊所
- 障害者向けグループホーム
- 学童保育
- 放課後等デイサービス



企業の一步に期待

こうした活動は、福祉の枠を超え地域の未来をつくっていくものです。

「目の前の一人一人を助ける、笑顔にする」ということを、少し余裕のあるみんながやるといことが、本質的に社会のよさを埋めて、地域を良くすることにつながると

ります。

「えんがお」のもう一つの特徴は、誰もが助ける側に回る「プレーヤー」であることです。支援する側とされる側に分けません。支援される人が利用する場所ではあります。大人も子どもも、できる範囲で居場所を掃除したり困った様子の人に声を掛けたりします。高齢者は子どもがいいたら気にかけてくれるし、高齢者がばつんとしていたら子どもや若者は声をかけてくれます。この「プレーヤー」という概念はとても大切にしています。居場所と役割があつたほうが、生活の質は確実に良くなります。

「目の前の一人一人を助ける、笑顔にする」ということを、少し余裕のあるみんながやるといことが、本質的に社会のよさを埋めて、地域を良くすることにつながると

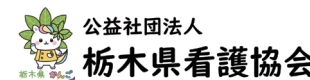


コミュニティハウス「みんなの家」に集まり、昼食をとったりおしゃべりをしたりする高齢者と若者と子ども。助けたり助けられたりするのが、「みんなの家」の居心地の良さという＝大田原市

私たちは「下野新聞認知症カフェプロジェクト」を応援しています。



企画協力



応援医療機関

赤羽医院、医療法人社団晃陽会 宇都宮第一病院、一般社団法人巨樹の会 宇都宮リハビリテーション病院、一般社団法人巨樹の会 新宇都宮リハビリテーション病院、医療法人恵会 皆藤病院、医療法人慈啓会 白澤病院、医療法人社団亮仁会 那須中央病院

食べて、動いて、たくさん笑いましょう フレイル予防

「フレイル」をご存知ですか？「フレイル」とは、加齢とともに心身のはたらき、社会的つながりが弱くなった状態を指します。フレイルの予防は日々の習慣と結びついています。
早い時期から適切な取り組みを行うことで、フレイルを予防することができます。やりたいことや好きなことを楽しく続けていくために、フレイル予防の3つのポイントである「**栄養、運動、社会参加**」を毎日の生活に取り入れ、今からできることを少しずつ無理なく始めませんか？

フレイル予防の3つのポイント

ポイント1

栄養

食生活・お口や歯の健康など
食事は活力の源です。バランスの良い食事を3食しっかりととりましょう。また、お口や歯の健康(口腔ケア)にも気を配り、体力、免疫力を維持しましょう。



ポイント2

運動

ウォーキング・ストレッチなど
運動は筋肉を鍛えるだけでなく食欲や心の健康にも影響します。少しでも多く体を動かしましょう。



ポイント3

社会参加

趣味・ボランティア・就労など
人と人とのつながりをもつことはフレイル予防に有効です。自分に合った活動を見つけましょう。

