

社会参加による 生きがいの獲得



もみじーず 宮城大学看護学部3年

浅野加奈 浦川未有 谷口仁美

松野乃愛 森山美波

大和町 もみじヶ丘

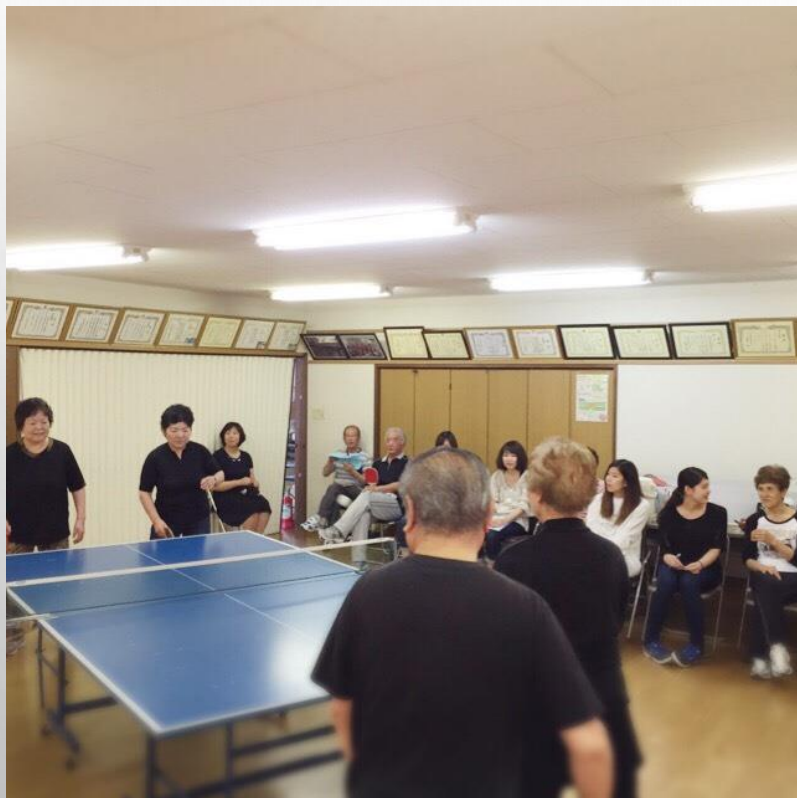
児童館

保育所

三丁目会館



「さわやかピンポン」活動の紹介



参加者：15名程度

活動内容：卓球、お茶っこ

活動の様子：参加者全員
が生き生きとしている

参加理由

運動がした
かったから

誘われたから

家にいてもする
ことがないから



参加者の声

体に良い

楽しみが
できた

同世代で
交流できる



考察



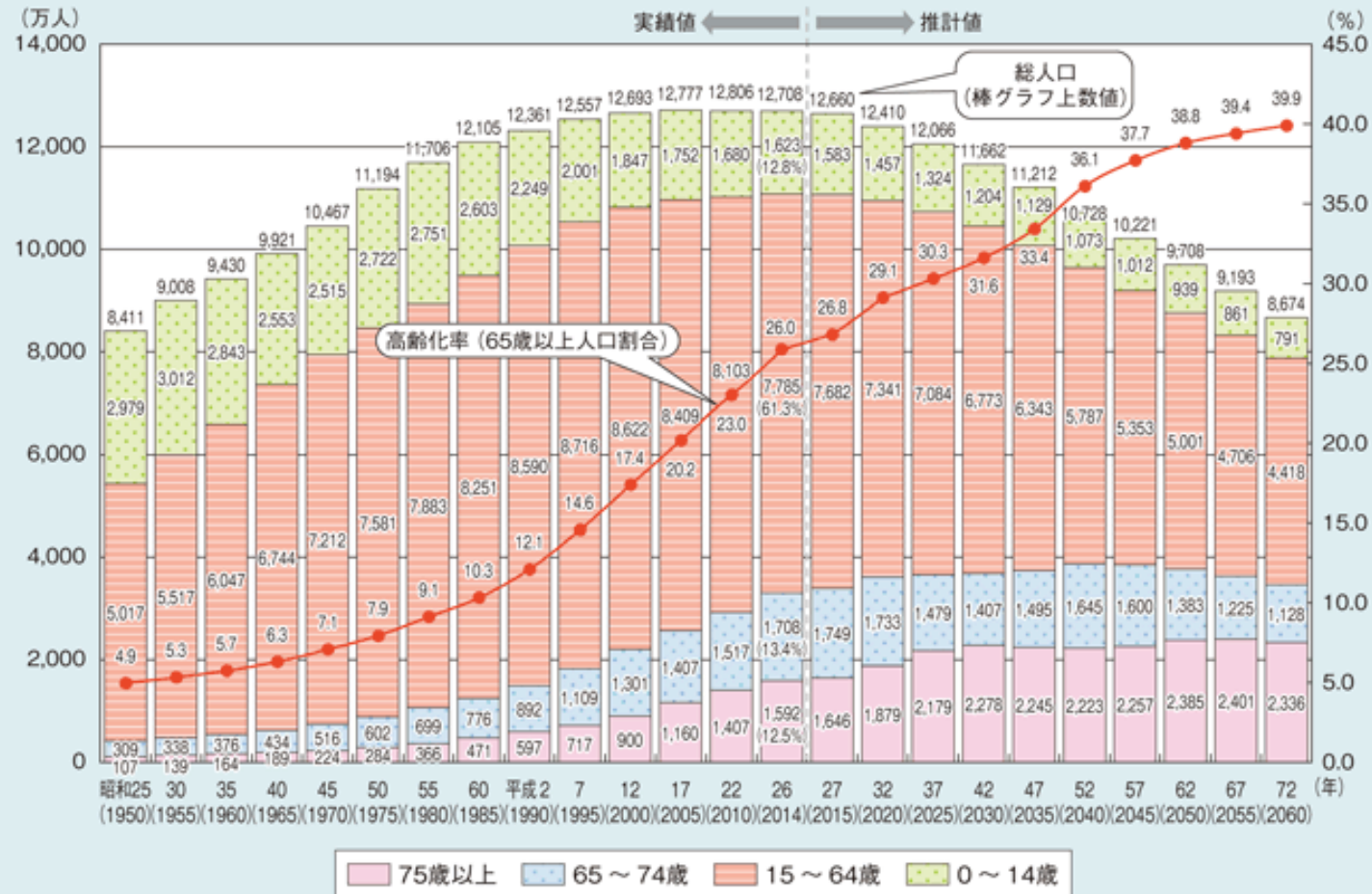
活動に参加することで、日常生活に楽しみができ、外出することや健康づくりのきっかけとなっている。

提案目的

高齢者が望んで活動できる場を整えることで、社会参加をとおして生きがいや健康観を獲得できるようにすること

日本の高齢化の推移

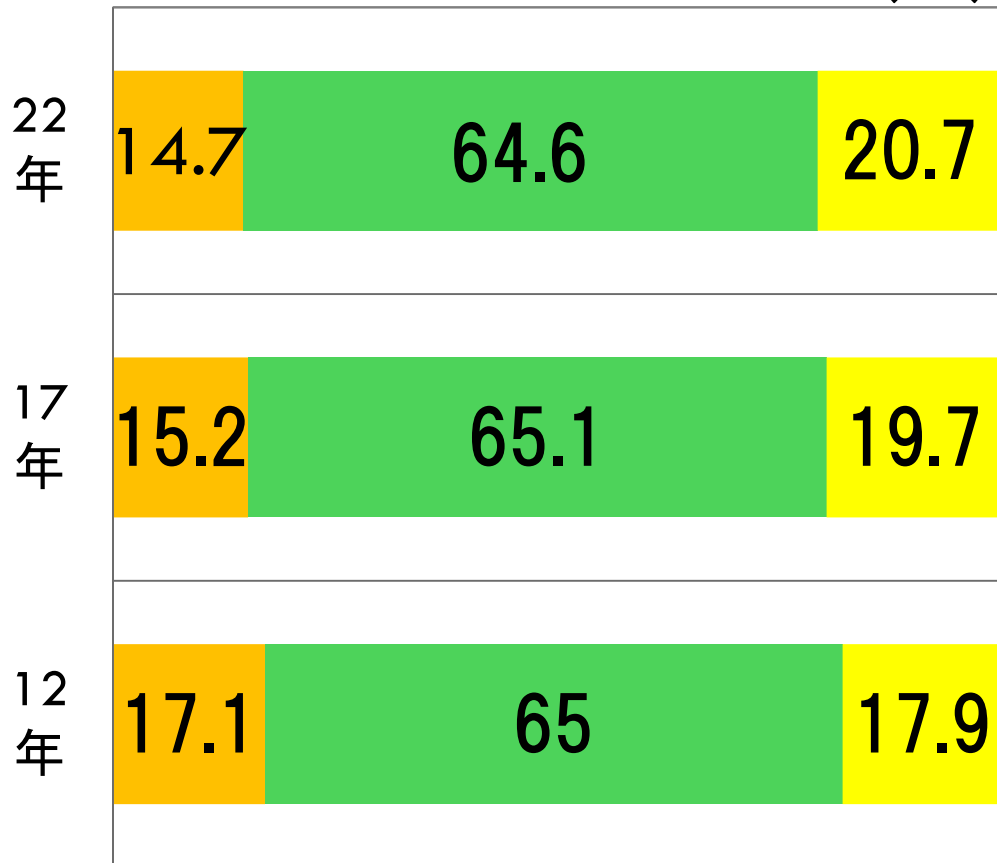
図1-1-2 高齢化の推移と将来推計



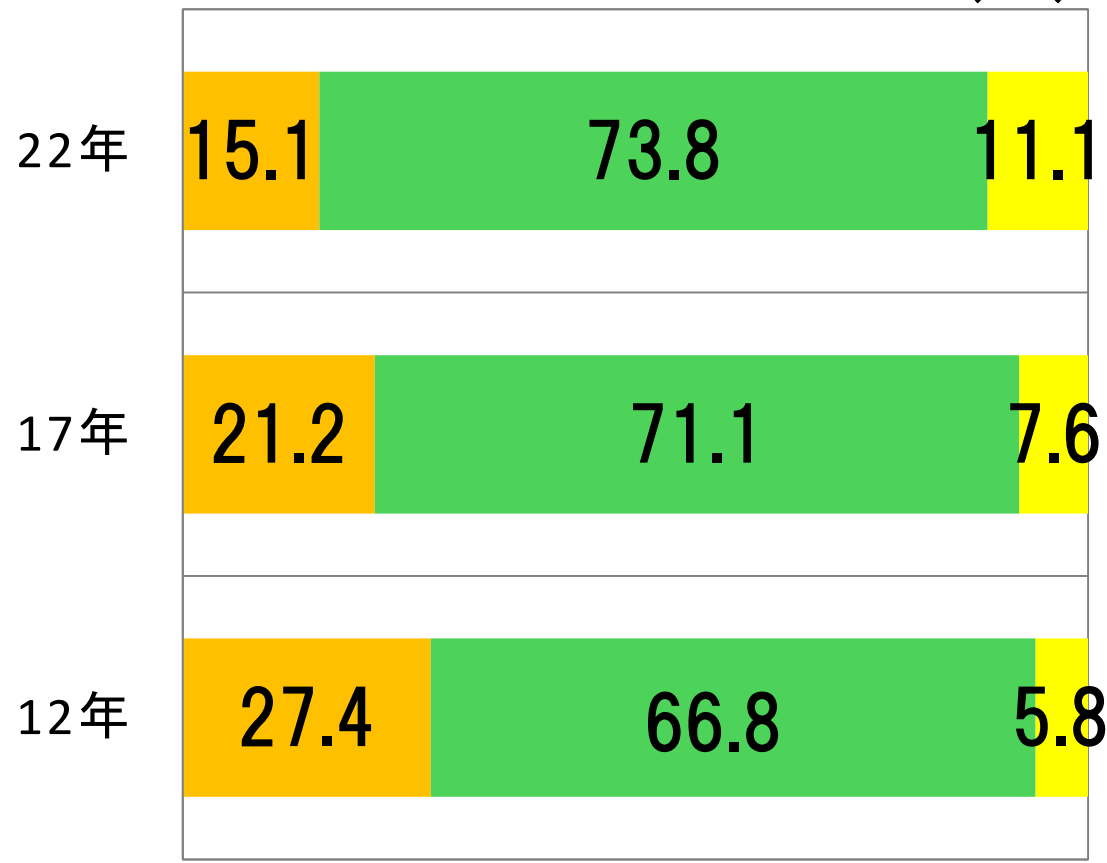
資料：2010年までは総務省「国勢調査」、2014年は総務省「人口推計」（平成26年10月1日現在）、2015年以降は国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口(平成24年1月推計)」の出生中位・死亡中位仮定による推計結果
(注) 1950年～2010年の総数は年齢不詳を含む。高齢化率の算出には分母から年齢不詳を除いている。

大和町ともみじヶ丘の年齢構成(割合)

<大和町> (%)



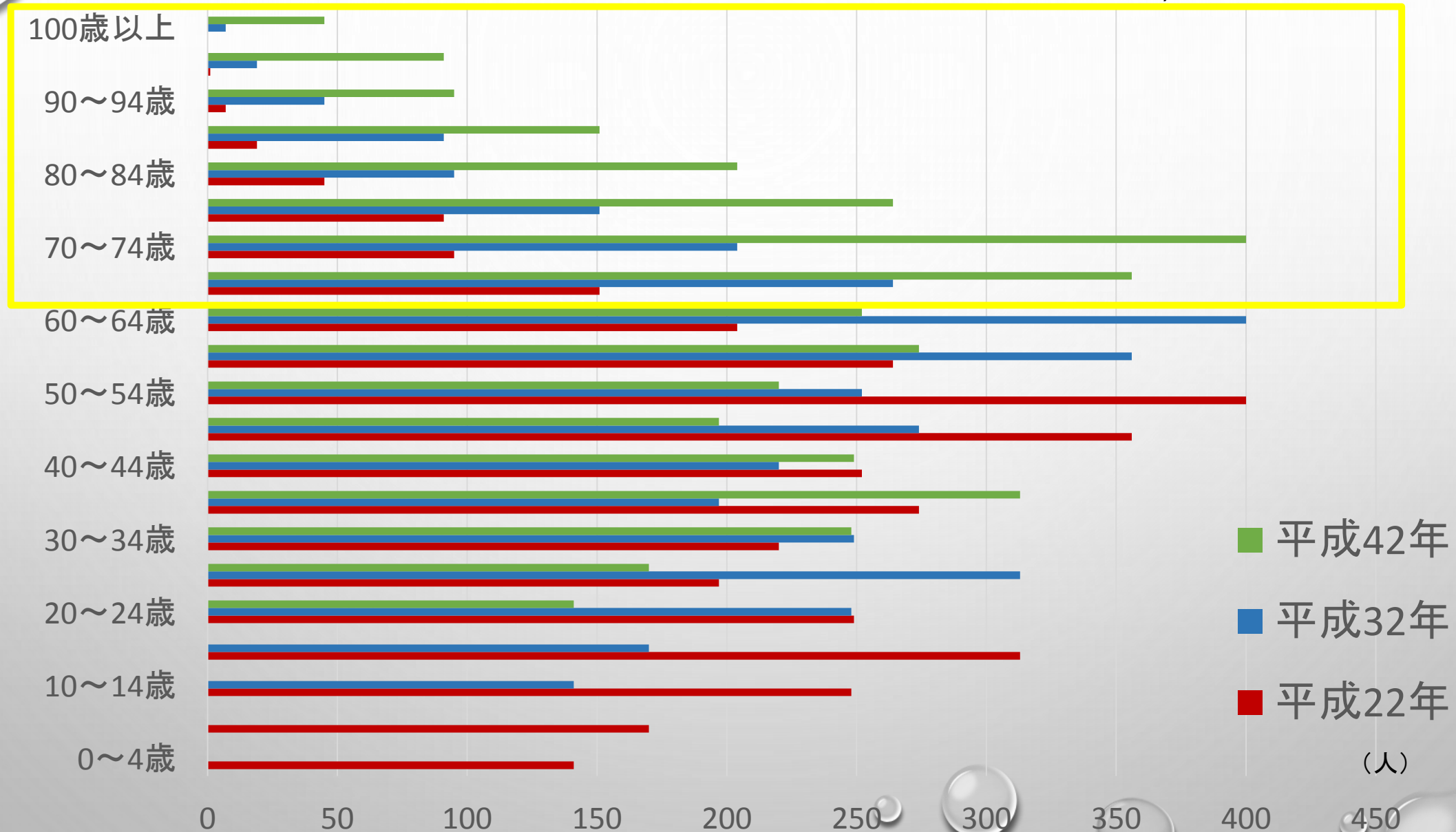
<もみじヶ丘> (%)



■ 0～14歳 ■ 15～64歳 ■ 65歳以上

もみじヶ丘年齢別人口

総人口3,697人(平成22年)



提案理由

国の高齢化
大和町の高齢者割合増加

+

大和町全体を元気にするため、
高齢者の豊かな生活が必要

健康的な生活
(身体的・社会的・精神的に
良好な状態)

高齢者は退職などに伴い、生活範囲や
人間関係の減少が起こる

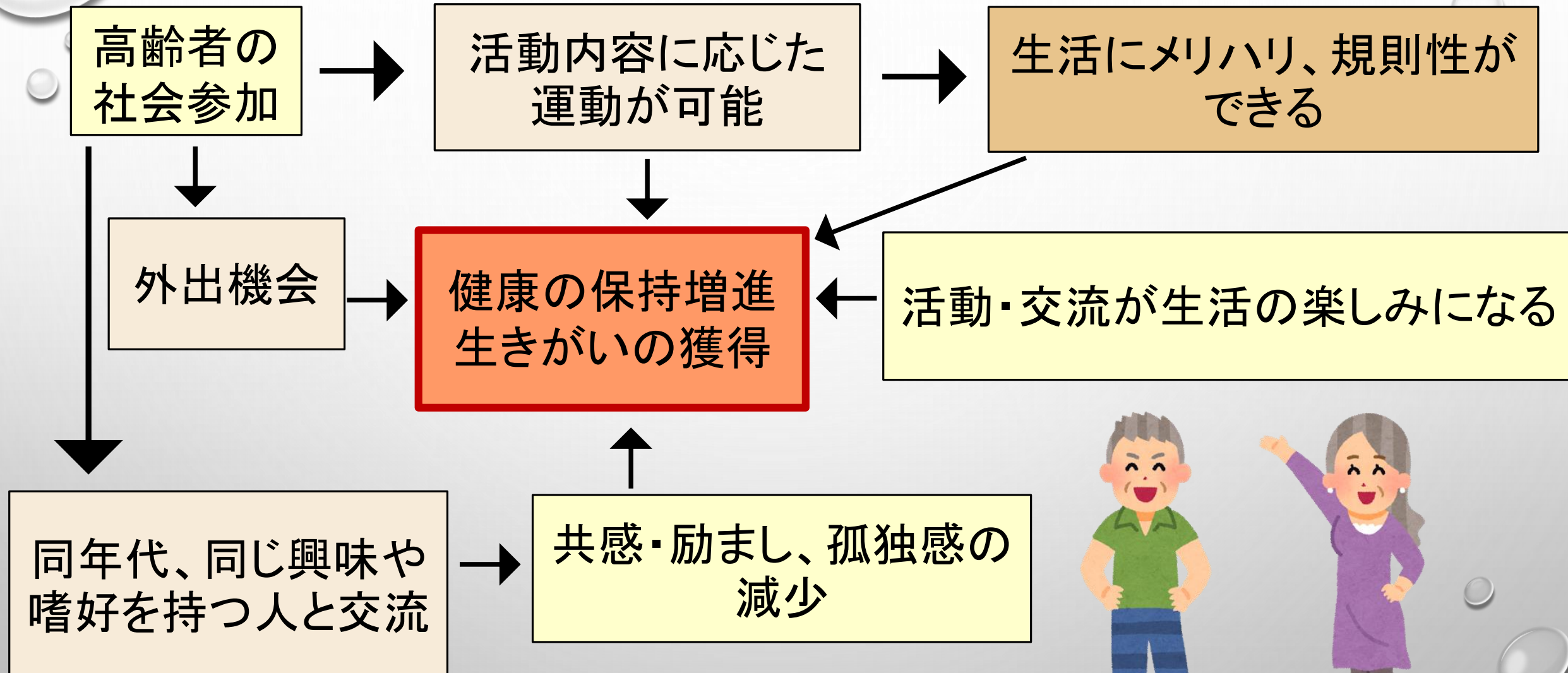
変化に対応できないと、閉じこもりやうつ、
身近な人間関係におけるストレスを招く

外での活動を増やし、外出に
よる、身体的運動、気分転換、
他者との交流を促進すること
が大切

期待される効果

- さわやかピンポンなどの活動に参加することで日常生活の楽しみができ、外出することや健康づくりのきっかけになることが分かった。また、人と交流ができる機会を増やすことで、共感・励まし、孤独感の減少も期待できる。
- 卓球などの運動に限らず、カラオケなどの趣味を持っている方も多く、個人によって、参加したい活動が異なることが考えられた。したがって、高齢者が参加できる活動の選択肢を増やすことが大切だと考えた。

生きがいと活動の関連



提案内容

- ①高齢者が参加することのできる活動の選択肢を増やす
- ②活動の場所と交通手段の確保
- ③地区で行われている活動の情報を広める
- ④住民の参加意欲を向上させる参加者の輪を広げる
- ⑤活動の場・交流の場の拡大

提案内容

①高齢者が参加することのできる活動の選択肢を増やす

- ・アンケートの実施などを行い、高齢者のニーズに最大限対応した活動を計画・提案する



東千葉住宅地の地域団体活動

東千葉1～3丁目地区 自治会、連協、管理組合



コミュニティサロン

千葉市社協
東千葉地区部会

ふれあい会食会

ちょっとボランティア

公園清掃
市協力事業

ゴルフ
ウォーキング

ガーデニング

カラオケ

囲碁

仲間づくりの会

住民同士の
相互支援の会

②活動の場所と交通手段の確保

- ・活動の場所：公民館、集会所、コミュニティセンター

例：まほろばホール、総合運動公園・体育館、ひだまりの丘、七ツ森陶芸体験館、小中学校、保育園、児童館、宮城大学など

- ・交通手段：利用しやすい公共交通機関の紹介、大会などの活動時に送迎車の提供

③地区で行われている活動の情報を広める

- ・活動ごとのパンフレットを作成する
- ・参加可能な住民活動の一覧表を作る
- ・病院、スーパーなどに置き、自由に見ることができるようにする
- ・回覧板

④住民の参加意欲を向上させる、参加者の輪を広げる

- ・医療者からの高齢者への健康に対する意識づけ
- ・体験日、見学の機会の設置
- ・活動メンバーや主催者が同じ地区の人や友人などに紹介
- ・地域のコミュニティを強化（地域ごとの集会・イベントなどを企画）
し、友人や近所の仲間と声をかけあうことのできる環境づくり
- ・リーダーづくり

⑤活動の場・交流の場の拡大

- ・地区のみにとどまらない交流の場を定期的に設ける
- ・高齢者の強みを生かした、世代間交流の場を設ける

地域交流
イベント

