

特集 シニアの居場所と出番

茨木市の人口は27万8741人（4月1日現在）で高齢者は6万2000人を超えるところまでできています。5人に1人以上が高齢者です。こうした高齢化社会を迎えて、市民がともに支えあい、健やかに暮らせるまちづくりとして、茨木市では4月から新たな高齢者施策が打ち出されました。「シニアによるシニアのための活動施設・高齢者活動支援センター〈シニアプラザいばらき〉」の開設です。



シニアプラザいばらき（旧桑田荘）

人は高齢になると家に閉じこもりがちになり、人と交流することが少なくなります。ある統計調査によると、毎日交流のある人と、週に1、2回しかない人では、後者は要介護2以上の認定率が1.4倍、認知症では1.39倍、しかも、月1回ぐらいしか外出しない人の死亡率は1.3倍ほど高くなるとのことでした。つまり、私たちは高齢になれば、元気にいろいろな人と出会って、しゃべって、刺激を与えてもらう機会が必要だというわけです。

高齢者活動支援センター 《シニアプラザいばらき》

茨木市では、これまでも「老人福祉センター」や「街かどデイハウス」の設置など高齢者向けの施策が実施されています。これからはより高齢者が主体となる施策が必要であるとの観点から組織の再編と活動拠点としての「シニアプラザいばらき」が開設されました。

従来、高齢者対象の組織として、「老人クラブ」「社会福祉協議会」「シルバー人材センター」「シニアカレッジ」の4団体があり、それぞれが別の場所で運営されてきました。「シニアプラザいばらき」はこれら4団体が新たに活動拠点を置いて、連携を強めて活動を活性化させようというものです。元老人福祉センター桑田荘を改装して活動の中核的な施設として機能するように整備されています。そして、ここは趣味・教養・娯楽活動を通じての仲間づくりができる「シニア交流センター機能」、健康維持と介護予防を図る「介護予防センター機能」、そして4月から力を入れているのが「地域支え合いセンター機能」です。これら3つの機能を通じて社会参加に意欲のある高齢者を応援します。

多世代交流センター

これまで高齢者の皆さんの地域における身近な居場所となっていた6カ所の老人福祉センターが再編されました。桑田荘が「シニアプラザいばらき」に、福井、西河原、葦原、沢池、南茨木の5カ所は「多世代交流センター」として、高齢者及び子ども世代の活動・子育ての支援を提供する場所になります。そして、従来からのシニア世代の交流はもとより、介護予防教室、シニアと子どもの交流、子どもの居場所や自学自習できる場所など、幅広い世代が目的に応じて利用できるような施設になりました。

シニアプラザいばらきでは、ほぼ毎週火曜日、カラオケ大会があるというので見学しました。100量はあろうかと思われる大広間に一段高くなった舞台が設けられています。その上にはカラオケ装置が並んでいて、美声が聞こえてきました。70人近くの聴衆がいて、その盛況さには驚きました。ここに集まっておられる人々は本当のカラオケ好きの方々ようです。次々と立てて昭和歌謡を披露しておられました。

囲碁、将棋のできる広間もあります。特に囲碁は50人近くの方が対戦しておられました。話によると、この囲碁同好会のレベルは市内でも名が通っているらしく、自分の実力をためず機会によいとのことでした。

この他、マッサージ機や電位治療器、バンパーゲーム台もあり、有料ですが利用することができます。



囲碁、将棋



バンパーゲーム

高齢者を応援するさまざまな取組（地域支え合いセンター機能）

「仲間づくり」「地域づくり」を支援します。

元気に活動してもらうために、リーダーの育成や地域での居場所づくりなどの支援をします。



●商店街でも使える

「市老連会員カード」(SC茨木会員カード)

茨木市老人クラブ連合会では、会員証を発行して地域に老人クラブのない方々にも市老連が運営するクラブに加入できるようにしました。さらに、市内の協力加盟店でカードを見せれば、代金の割引が受けられるような制度も検討中で、地元商店街の活性化にも貢献すると考えられます。

「働きたい」を応援します。

地域のニーズをビジネスにしていく取り組みを行いながら、高齢者と地域のマッチングを目指します。

●介護予防リーダーの育成と支援

●シルバー人材センター

●「コミュニティビジネス」

高齢者が5人以上でチームを組んで、たとえば高齢者の買い物代行、ゴミ出し代行といった高齢者のためのビジネスをしようとしたとき、一緒に考え、仲介をするものです。必要ならば自転車やパソコンの用意などに1回限り100万円までの補助があります。

「生きがいづくり」を応援します。

「社会に役立つために健康でいたい」という想いを形にする応援をします。

●シニアいきいき活動ポイント事業（下記参照）

●高齢者人材バンク「シニアマイスター制度」

「シニアマイスター制度」は高齢者の人材バンクといえるものです。たとえば、味噌造りやしめ縄作りなどの伝統文化に造詣の深い人材を確保し、小学校の放課後活動などで講師として活躍していただくようなことが考えられます。高齢者自身がこれまでに培った「経験」や「知識」を活かして、古き良き文化の継承にも役立ちます。

●アクティブシニアフェスタの開催

「学びたい」を形にします。

様々な学習機会を提供し、ボランティア活動や地域活動のきっかけづくりをします。

シニアカレッジの「いこいこ未来塾」ではいろいろな講座も実施しています。



シニアいきいき活動ポイントカード

あなたのできることが
役立つかも知れません。

「シニアいきいき活動ポイント事業」

65歳以上の市民（茨木市介護保険第1号被保険者）であれば誰でもできます。

「元気なうちは人の役に立ちたい」という高齢者の「元気」「やる気」を応援するものです。高齢者が別の高齢者のために何か活動すればポイントが貯まり、活動支援金に交換できます。

この事業は、活動する高齢者自身が元気になってもらうことを目的としています。今までは、施設の人を元気づけるというのが第一目標だったので、逆の発想です。高齢者が元気でいることで、介護保険の抑制を図れるとの考えです。

■シニアプラザいばらきでの説明会に参加

■事前説明（オリエンテーリング）

■活動登録

■活動先決定

■活動

■ポイント受け取り

■活動支援金申請

※活動内容 レクリエーションや喫茶の手伝い、話し相手、囲碁・将棋・麻雀の相手、書道や手芸の先生、歌や踊りやマジックの披露など
※活動場所 高齢者の施設や街かどデイハウス、いきいき交流広場など

活動が終了すると受入施設の担当者がポイントシールを添付します。

ポイントが貯まれば、お金に交換できます。年間5,000円が上限

高齢者の積極的な参加意欲がキーポイント

103歳で現役の医者、日野原重明さんは「もし社会が老人をうとんじ、ポンコツ車のように見下すならば、それは真の文明社会とはいえません。必要なのは、社会がもっと変わりの中に高齢者を入れ、温かい心で包み込み、高齢者に「役割」を与えることです」（5月23日付朝日新聞 103歳・私の証 あるがまゝに行く）と述べておられます。この言葉はまさに「シニアプラザいばらき」開設の理念といえます。そして、これが正解となるかどうかは高齢者自身の意識改革と活動意欲にかかっているでしょう。

高齢者活動支援センター 「シニアプラザいばらき」

072-632-7411

桑田町24番21号
（桑田町バス停
下車徒歩2分）



浴場を改装して作られた会議室



カラオケ大会