

自治会町内会の紹介！ Vol. 1

睦自治会

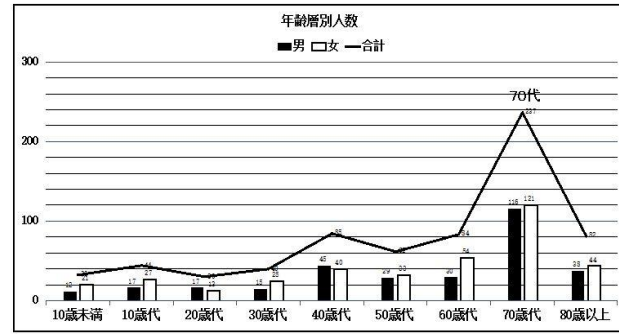
湘南大庭地区の北西部に位置し、270世帯700人の会員が暮らす戸建ての住宅街です。近年のオリジナルな取組活動の中から、次の3点について紹介します。（睦自治会 会長 松瀬義衛）

1) 世帯台帳の整備改訂（3年毎に実施）

大地震等災害発生時に活用するため、家族構成、昼間の居場所、役立つ資格・特技、自宅に住めなくなった場合の避難場所・連絡先などの調査項目を設けて実施（昨年で3回目）しています。

提出率は毎回97%以上の高率です。平均年齢は58歳で、グラフが示すように70歳代が占める割合が突出し、高齢化が顕著な自治会となっています。

世帯主を見れば、ここ数年子どもや孫の睦返り（帰）による世代交代も始まりつつあり、明るい兆しとして、若返りへの転換に繋がることを期待しています。なお、この世帯台帳の整備は、見守り対象者や自治会役員担当可能者（世帯）の選定等にも活用しています。



2) 見守り・お助け隊

高齢化対応の一環として、自治会員有志による「睦見守り・お助け隊」を発足しました。



お助け隊

見守り隊は、15名の隊員がそれぞれ担当する対象者20人（15世帯）を適宜訪問し、安否を確認するとともに、相談内容に応じて民生委員、地域包括支援センター、CSWの窓口へ繋ぐ役割を担っています。

お助け隊は、同じく15名の隊員が高齢者世帯を対象に日常生活上の手助けをしています。庭除草植木剪定、重い物の移動、買い物、ゴミ出しなど、現在まで33件の出動実績となっています。



ハロウィン

3) とものわひろば（友の輪広場）

2018年2月に『子どもから大人まで誰もが気軽に集える憩いの場所』として、毎週月曜日と火曜日、集会所に「睦とものわひろば」を開設しました。同年10月に市の地域の縁側事業に認定され、主に未就学児・小学生・高齢者が利用し、30人のボランティアが交代で見守り当番に当たっています。子どもは備え付けの玩具やゲーム遊び、大人は茶話に花を咲かせて、毎年恒例のイベント（7月：七夕飾り・10月：ハロウィン）では、近隣の自治会の子ども達が多く参加しています。現在（6月時点）コロナ禍で活動を自粛休止していますが、早く再開できることを願っています。

湘南西部自治会

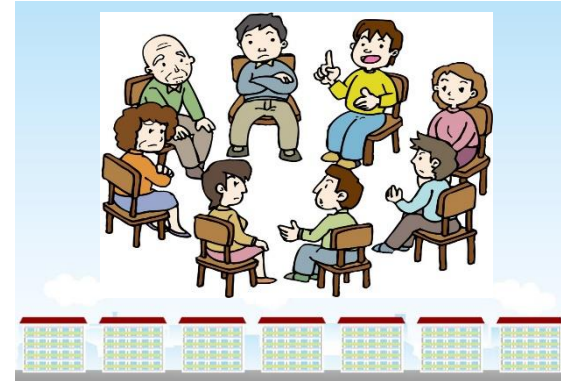
会長・広報部長にインタビュー

自治会長になられての感想は？

・湘南西部自治会は地区南西部に位置する651世帯の団地です。高齢化による孤独死、自治会員の減少、コロナ禍によるイベント開催がしづらいなど問題が山積みとなっていますが、役員の皆様と一つ一つ解決していこうと思っています。

自治会活動で良かったこと、困っていることを教えてください。

・様々なイベント（団地祭り・クリスマス会など）に参加し、近所のパパやママと知り合い、子育てを通して友達ができたことが良かったことです。困っていることは高齢化による自治会員の減少です。役員の負担も多く役員によって仕事量に差があります。



自治会自慢をどうぞ。

・皆が真剣に活動について考えている。年齢や住んでいる棟、自治会員が垣根なくイベント活動を楽しんでいます。

自治連に対する要望はありますか？

・自治会の退会者を減少させる方法の具体的な検討。高齢化に伴う自治会の在り方を議論して欲しいです。

考えても、考えすぎても結局答えが出ないまま・・・という体験、ありませんか。人の頭の中は常に「あれこれ考えすぎ」な状態に晒されており、何かの不安や心配をしている時間が長いのです。予測がつくことであれば良いのですが、現在の新型コロナウイルス感染症のように、先行きが不透明な状態でありながらも情報ばかりが入ることによって人の脳と心は私たちが感じるより疲れているかもしれません。

今回は「あれこれ考えすぎ」に意識的に働きかけ、ストレスからの緩和を図る方法の一つ“マインドフルネス※”についてご紹介したいと思います。

地域在住ナースからの健康ひとこと

“余計なことを考えず” リラックス・りら〜くっす “今あること”に全集中！”

- ①姿勢を正すこと：立っていても座っていても大丈夫。体の中心を意識しながら力を抜くようにしてください。
 - ②呼吸に集中する：ゆったりとした気持ちのよい呼吸をしていき、呼吸に意識を向けてください。吸った息が喉を通ることや、呼吸に合わせて肺が膨らんだり縮んだりするイメージを持ってください。
 - ③時間は数分で：意識が集中しやすい2分から5分ほどを目安に行なってください。
- もっとより深めたい方は、インターネットや書籍で「マインドフルネス」で探してみてください。

※東洋での「瞑想」に由来する古くから伝わる手法であるため馴染みやすく、誰でも簡単に始めることができる手法です。

日本看護協会認定 精神看護専門看護師 後藤りか（ミナシア自治会）

困りごとがありましたら
各自治会町内会担当の

民生委員・児童委員に

ご相談を！



他団体との共催・協力事業日程のお知らせ *状況により内容を変更する場合があります。

- 8月28日（土）地区青少協・子どもサポート会議主催「夏フェス★2021」（協力）
- 11月6日（土）地区防災協議会主催「地区合同防災訓練」（協力）
- 11月13日（土）地区社協主催「地区敬老会」（共催）

