



# いきいき! 仲間たち

巻頭特集

介護予防の思いが繋ぐ、大きな輪  
「高齢社会をよくする下関女性の会(ホーモイ)」 下関市

すべての人が自立し、  
地域で支え合う高齢化社会を!

「はい！皆さん元気よく！」下関市立大学の体育館からリズミカルな音楽と笑い声が響いてきます。中を覗いてみると、「オブラディ・オブラダ」の曲にあわせて、フォークダンスをしたり、仰向けに寝て足で字をかいたり、「前！」といいながら後ろに飛んだり…。思わずこちらまで体が動く楽しそうなメニュー。毎月第1土曜日に開催されている「介護予防のためのサロン」には、高齢社会をよくする下関女性の会（ホーモイ）の思いに、世代も職業も超えて集まる人々の姿がありました。



ホームモイ代表の田中隆子さん。

介護をきつかけに  
支え合うことの  
大切さを痛感

代表である田中隆子さんが、「高齢社会をよくする下関女性の会（愛称・以下ホームモイ）」の準備会を立ち上げたのは1999年。親の介護を機に人と人が支え合うことの大切さを痛感したのがきっかけでした。

「介護のストレスからリウマチを患い、こんな大変なことを自分の子どもにはさせられないと思いました。これから進む高齢化社会、すべての人が自立し、安心して生きら

れる市民社会を目指したい。そのため、市民が共に支え合える組織をつくりたいと感じたのです」。

その後、田中さんは市立大学で行われた福祉の公開講座を受け、「高齢社会をよくする北九州女性の会」代表の富安兆子さんに共鳴。共感してくれる仲間を集め、準備期間を経て、2003年にホームモイを発足しました。

「楽しいが一番」の  
元気いっぱいサロンに！  
参加者も増加中

会の設立と同時に始めたのが介護予防のためのサロン事業。お年寄りが気軽に集う場として開催され、当初は20数名だった参加者も現在では約50〜60名が訪れます。

サロンのメニューは、リズム体操から始まり、済生会下関総合病院の看護師長・齋藤由美先生による健康講話や、



楽しいフォークダンスに笑顔がはじけます。



楽しいリズムで、軽快なステップ！



イチニ、イチニ。



下関市立大学、准教授 小笠原正志先生。



学生との会話ははずみず。



済生会下関総合病院、看護師長 齋藤由美先生。

下関市立大学准教授(健康スポーツ科学)小笠原正志先生指導の筋力トレーニング、趣向を凝らしたレクリエーションなどさまざま。参加者の皆さんには、柔軟体操やウォーキングなど日々の実践記録を書き込む「健康になりま帳」が配布され、サロン開催時に提出・チェックしてもらおうことで、自宅での継続した筋力トレーニングもサポートしていきます。

参加するのは3回目という女性に話を聞いてみると、「とにかく楽しむのが一番!という雰囲気なので、気軽に参加できました。家が近所でも話をしたことがない人がいたのだけれど、ここへきて仲良くなっただけですよ」と笑顔で話されます。

体操のBGMに昔懐かしい音楽を使用したり、ゲーム感覚で楽しくできる筋トレや脳トレを取り入れたりと、どのプログラムも堅苦しさがない

よう工夫されていて、参加者の皆さんのイキイキとした表情がとても印象的です。

**大学生の協力でさらにパワーアップ! 多世代交流で広がる地域の輪**

2006年の夏、そんなサロンの活動に共感して、心強い助っ人が現れました。下関市立大学の学生が運営するサークル「コミュニティスクール」がボランティアとして参加することになったのです。備品の出し入れやサロン後の掃除の手助けはもちろん、体操やレクリエーションなどを一緒に行うことで、参加者にもますます笑顔が増えました。

スクール代表の同大学経済学部経済学科3年生 田代隼人さんは「高齢者の方々に色々な話を聞くことができ、僕たちの世界も広がります。昔はそれが当たり前だったのだからうけど、今は人と人との関係

が希薄になっているので、こういった市民活動には積極的に参加していきたいです」と意欲的。そんな学生達をホーモイのメンバーのみなさんは、嬉しそうに見つめます。

「参加者の皆さんだけでなく、私たちもしっかりと元気をもらって、若返ったみたい。何より一生懸命な姿が見ているだけで可愛くて」。

世代が違っても思いは同じ。祖母と孫ほど年の違う皆さんが屈託なく笑い合う姿は、まるで家族のようです。ほかに同大学の吹奏楽部がレクリエーションで曲を演奏するなど、さまざまな人が参加することで、さらに活気のあるサロンに成長しています。

**より積極的な介護予防へ!**

サロンの事業以外に、年に1期6〜8回にわたる「市民福祉講座」を開講するなど、福祉に関する市民の意識レベ



レクリエーションで、学生によるコントも!



コミュニティスクール代表、田代隼人さん。



「右」といいながら左手をだす脳と筋肉のトレーニング、むずかしい!

## 取材メモ

### ●NPO法人高齢社会をよくする女性の会

21世紀の超高齢化において、その社会を幸福なものにするべく、女性の視点をふまえながら活動を続ける会。個人会員約1000名、グループ会員約100団体、賛助会員10団体を数える全国ネットワーク。会員は、全国各地の研究者、福祉・医療専門職、行政職員など多様。

・1983年設立、2005年法人認証(NPO法人化)。

<http://www7.ocn.ne.jp/~wabas/>

### ●「高齢社会をよくする

#### 下関女性の会(ホーモイ)」

1999年準備会設立。2003年発足。梅光女学院大学で1000人を集め、設立記念講演会・シンポジウムを開催。毎月第1土曜日に「介護予防のためのサロン」事業を開催しているほか、社会福祉協議会と共催で「市民福祉講座」を行い、すべての人たちが自立し、共に支え合い、安心して生きられる社会の創造を目指している。

グループの別名・ホーモイとは、かつて世界共通語として広められようとした“エスペラント語”で「人間達」という意味。宮沢賢治の作品によく登場する。

活動の様子は下関市社会福祉協議会のホームページで閲覧できます。

<http://www.shimoshakyo.or.jp/>

### ●コミュニティスクール下関市立大学

大学生が主体となって、学力低下や人間関係の希薄化を改善し、一人ひとりが個性を延ばし、人間性を向上していけるコミュニティをつくることを目的に設立された、下関市立大学のサークル。同大学ベンチャービジネスサークルから独立したもので現在の部員数は20数名。

市民活動のうち、共感したさまざまな活動にボランティアとして参加。主に小・中学生に勉強や運動を教え、お互いを認め合える居場所づくりの活動を続けている。



レクリエーションでは「千の風になって」を歌っています。

ルをあげる活動も同時に行ってきたホーモイ。実績を重ねることで、行政や社会福祉協議会にも認められるようになり、こちらでも地域の協力の輪が広がってきました。

さらに今年の6月には、保健所、社会福祉協議会、家族の会、ホーモイの4団体で、新たに認知症に取り組む協議会を発足。今後は認知症による脳機能低下の段階をくいとめるための講演会やシンポジ

ウム、予防教室を行っていく予定です。

介護予防に特化し、着実に歩を進めるホーモイの展望を田中さんに伺いました。

「サロンは今後、誰もが自分の家から気軽に歩いていけるような、地区の集会所の単位で行っていきたいです。そのためには活動をこれまで以上に広め、リーダーを養成していくことが必要。もっと行政や地域を巻き込んで大きな

流れをつくらなくてはと思います。また、子ども達の教育についても、団塊の世代など熟年層との交流から、生きる力や思いやり、コミュニケーションの方法を学んでほしいですね」。

願うのは、互いに声を出し支え合うまち——。

介護予防というホーモイの思いが、地域を中心にさまざまな人々の心に届き、今大きな輪をつくり始めています。