

5

2024 May

創刊号

いばらラボ

IBARAKI LABORATORY

TAKE FREE



S N S



H P

# 人生100年時代

いつまでも自分の人生を生きるヒント  
地域の拠りどころを探る

専門家が考える人生100年時代  
守谷市  
からだはうす守谷

活躍する若者をレポート  
取手二高ボランティア部

巻頭インタビュー  
取手市  
中村修取手市長

きらり譚  
龍ヶ崎市  
城ノ内いきいきサロン

まちの化学反応  
取手市  
こ・こ・ろ こども食堂



超高齢化社会や少子化、  
地域コミュニティの希薄化—

先行きの不透明さに不安を感じる中、  
自分らしさを保ちながら地域で暮らし  
続けるには。

そのヒントを求め、茨城県の著名人や  
有識者に各地域の現状や課題につい  
てインタビュー

## インタビュー 中村修取手市長



# ひとり暮らし高齢者増加 芸術や運動で孤立防止を

ひとり暮らし高齢者の孤立防止に向けた取り組みや  
超高齢社会に伴う課題について中村市長に聞いた。

## 市民主体の孤立防止や健康づくり

— 取手市の高齢化やそのことに伴う現状について  
どのようにお考えでしょうか。

取手市では、高度経済成長期以降に首都圏のベッ  
ドタウンとして団地開発や宅地開発、民間企業の進  
出で人口が増加しました。このときに移住してこら  
れた方々が高齢化しているとともに、その子ども世  
代の多くが都心部などへ移り住んでいるため、市内  
ではひとり暮らし高齢者や高齢者世帯が増してい  
ます。市では、ご高齢の方の緊急時の備えとして、見  
守りが必要なひとり暮らし高齢者や、高齢者世帯  
に向けた「取手市緊急通報システム」の導入をしてい  
ます。その他にも地域の力を借りた見守り活動や、  
民間企業と連携した安否確認を展開しています。  
また、市では、高齢者の孤立や閉じこもり防止のた  
め、地域住民の方が気軽に立ち寄れる憩いの場「お  
休み処(おやすみどころ)」を市内2か所(井野団地、  
戸頭団地)に開設し、住民主体で運営しています。そ  
のうちの一つ、「いこいの十タッピン」には、「取手  
アートプロジェクトオフィス(TAP)」にも参画してい  
ただいています。

— TAPは取手市の特色の一つですね。

市内に東京藝術大学のキャンパスがあることから「ア  
トによるまちづくり」を展開しています。芸術によって豊  
かな感性や新しい価値観が育まれることから、身の回り  
の様々なことに興味を持つきっかけになります。市民の皆  
さまがアートを身近に感じ、体験することは、心身の健  
康づくりにもつながると思います。市ではそのほか、年を  
重ねても元気であるための「シルバーハリビリティ体操教室」  
や「チューブ体操教室」を展開しています。また取手市ス  
ポーツ協会では、幅広い年代の方が楽しめるゲートボー  
ルやグラウンドゴルフの活動を通して、ご高齢の方の生き  
がいくくりや仲間づくりに取り組んでいます。

— 住民の共助や自助についてはどのようにお考えで  
すか。

コミュニティの結束が強い地域では、近所を手助け  
することが日常的に行われているため、災害等が発  
生した際も復興が早い傾向にあり、こういった文化  
はやはり大切であると考えています。市内でも町内  
会や自治会がお祭りなどを開催し、地域のつなが  
りが醸成されることで、住民が互いに助け合う関係  
が生まれてきました。町内会・自治会離れが進む今  
こそ、改めて地域と関わり合い「おかげさま」「お互  
い様」の心を持ち合うことが大切であると感じてい  
ます。また、地域の若者が自分の得意分野を活かし  
つつ、地域を助けるといった場面を見ることもあり  
ます。若者の発案で地域が豊かになる、そのような  
輪が広まって欲しいと思います。

## 取手アートプロジェクトオフィス

市取、取手市、東京藝術大学の三者共同事業。1999年から取手市内で市民が芸術に触れる機会の提供やアーティストの活動支援を展開し、2010年にNPO法人「取手アートプロジェクトオフィス」を設立。

### お休み処

高齢者の孤立や閉じこもり防止のために市が開設した。誰でも立ち寄り、利用者同士が交流する憩いの場。「戸頭おやすみ処」(戸頭地区)と「いこいの+タッピーノ」(井野地区)の2ヶ所がある。

### 取手市の高齢化率

令和5年10月時点で、取手市の総人口は約10万3千人。65歳以上の高齢者人口は約3万6千人で、高齢化率は35.2%と全国平均や茨城県平均を上回っている。昭和40~50年代に「団塊の世代」の市内への移住が増加。75歳以上の後期高齢者は市民全体の2割を占めている。

## 若者の活躍に期待

若者が地域に参画することで、地域活動や助け合いが活性化しそうですね。

若者を選んでもらえるように取手市の魅力を発信することは、とても重要です。取手市は子育て支援にも力を入れており、例えば市の「ファミリー・サポート・センター」では、子どもの送迎や預かりなどの手助けをして欲しい人と、子育てを支援したい人をつなぐ取り組みをしています。また、取手市の大きな特徴の一つとして、JR常磐線の始発駅であることが挙げられます。快適に東京方面へ通勤・通学できるにもかかわらず、土地は千葉県の近隣自治体と比較して安価です。また、緑や水が豊かなことも取手市の特徴だと捉え、PRしています。



超高齢社会では、空家問題も増加すると考えられます。取手市の空き家問題については、どのようにお考えでしょうか。

平成30年の統計調査によると、市内の空き家は約8千戸に上り、高齢化に伴い年々増加しています。その中で、樹木の越境や家屋の老朽化等の管理不全を確認した空き家は800戸以上を把握しています。市では、平成25年に「取手市空家等の適正管理に関する条例」を施行し、令和3年には、空き家への施策を確実に実施するために「取手市空家等対策計画」を策定しました。今後も空き家や空き地の活用促進や、生活環境保全を図ってまいります。

元日に令和6年能登半島地震が発生しました。この地震発生を受けて取手市で危機感を高めているリスクはございますか。

取手市から被災地へ支援活動に行った職員の報告で、被災地のあらゆる場所で建物倒壊の恐れがあったという話がありました。特に木造家屋にお住まいの方には、耐震性の確認を行っていただきたい

と思います。また、火災発生時に延焼の恐れのある地域もあるので、対策が必要であると認識しています。地震はいつ起こるかわかりません。水道をはじめとするライフラインの寸断も発生しないとは言えないので、日頃から防災グッズを手元に準備するなど、市民の皆さまにも万が一に備えていただくとともに、行政としても適切な情報発信に努めてまいります。

取手市における耐震工事補助制度の利用状況はいかがでしょうか。

令和5年度は1件、令和4年度は2件となっています。お住まいの住宅が旧耐震基準でないかどうか、是非確認を行っていただきたいと思っています。市では「木造住宅耐震補強補助金」について、広報紙やホームページでの案内、市民向け説明会などを行っています。また、木造住宅耐震診断士をご自宅に派遣し、無料で耐震診断を行う事業も実施しました。各自の状況に応じ、活用できる事業があれば、積極的な活用をお願いします。

これからも取手市では、地域の皆さまにいつまでも健康で幸せを感じながら過ごしていただけるよう、各種施策を実行してまいります。



取手市長  
中村修(なかむら おさむ)

1962年生まれ。  
取手市議や県議を経て、2023年4月  
から取手市長。モットーは「愛郷無限(あいきょうむげん)」



## 行政に聞いた災害への備え(取手市の場合)



### 災害レベルの確認方法を知る

防災無線が聞こえたら「地域で何かあった」と認識し、防災ラジオ・メルマガ・市ホームページで自分から情報を収集する。



### 非常時の持ち物を確認する

支援物資が届くまでに時間がかかるので、3日～1週間の家族分の水は備えましょう。(補足)簡易トイレの準備があると良いです。



### タイムラインの確認

タイムラインは地域によって異なる場合があります。避難所との距離や移動手段についてまで検討しましょう。



この度、令和6年元旦に発生した能登半島地震で被災された皆さまに心よりお見舞い申し上げます。皆さま方の1日も早いご回復と復興をお祈りいたします。

## 若者リポート パトワワワツチ

### 取手二高 ボランティア部のみなさん

#### 校内で募金活動 能登半島地震の被災者へ

元旦に発生した能登半島地震で被災した人々を支援しようと、取手二高ボランティア部の部員たちが募金活動を実施した。募金は生徒会との共催。1月15～19日の5日間で計1万4339円が集まった。募金は日本赤十字石川県支部に寄付した。

活動には部員10人が参加し、シフトを組んで実施。登校時間の約15分間、冷たい風が吹く玄関前で募金を呼びかけた。活動に参加した部員たちは「私たちでもできることがあるならと思います。募金活動をした」「小さい子どもも安心して暮らせるよう、少しでも早い復興に向けて募金が使われてほしい」と被災地へ思いを馳せた。

#### 活動積み重ね、地域から頼られるように

2023年度は同部にとって飛躍の年と言えるだろう。これまで小さな活動を積み重ねてきた3年生と昨春から活動に加わった1年生たちは、子ども食堂への参加など活動の場を大きく広げた。

取手二高のボランティア部は3年生部員二人(昨年に引退)が再建。昨年になると、同高の教諭からの勧めで子ども食堂への参加をスタート。徐々に集まった1年生部員と共に取り組んできた。

参加する子ども食堂は「こころ こども食堂(5P参照)」。部員たちはハロウィンやクリ

スマスに合わせてイベントの企画に加わった。クリスマスイベントでは企画を託され、小さい子どもも楽しめる宝探しや部を引退した先輩による演奏会を展開した。

徐々に地域から頼られるようになった部員たち。「これまでは関心があっても勇気がなくてボランティアできなかったが、部に入って色々できた」「誰かを助けるために活動している人たちが地域にたくさんいると気づいた」と活動を振り返る。

同部は活動の輪を広げており、部員の活動を見て関心を持った生徒が入部届を持ち込む。部員たちは「ゆるやかで楽しいところが良い」と部内の雰囲気について語る。各々が興味のある活動を選んで参加し、楽しく活動することを忘れない。

同部は今後もステップアップしていきたいそうだ。「ゆるく長く」活動する部員たちに今後も注目したい。





# 自分らしく地域で生きるための拠点に

医療・介護・福祉の  
井戸端会

専門家たちの考える人生100年時代



## レクリエーションより主体的な運動

施設内には、手作りの木工器具やリハビリマシンなどがずらり。利用者が黙々と運動に取り組む様子は、さながらスポーツジムのような雰囲気漂っている。

からだはうす守谷の特徴は「レクリエーション」がないことだ。クリスマスやハロウィンなど季節ごとのイベントはあるものの、基本的には午前9時〜午後4時までの間に運動する。運動は各自が主体性を持って取り組むスタイルで、各利用者が運動する中、職員がアドバイスしながら見回る。また、同施設では入浴と昼食も対応している。

いくつになっても、どんな状況になっても自分らしく生きる――。

運動に特化した一日型デイサービス「からだはうす守谷」は、単にリハビリをする場所ではない。「運動機能の回復を目的としているのではなく、その先の生き方を考える」と声を揃えるのは、理学療法士で共同代表の小川さんと金澤さんだ。

どんな人生の節目にあっても「やりたいこと」を実現できるように後押しする。そんな二人の思いと同施設の開設に至った経緯を聞いた。

共同代表 金澤淳史氏／小川大輔氏

## 大学の同期が意気投合し設立

共同代表の二人が出会ったのは茨城県立医療大学。同級生として切磋琢磨した後、卒業後は別々の道へ進んだ。

金澤さんは卒業後、県立医療大学附属病院へ就職。日中は病院での勤務、夜は研究に追われる日々を過ごした。そんな金澤さんに衝撃を与えたのは、脊髄損傷の後遺症を抱えながらもスポーツカーを乗りこなし、いきいきと生活する男性たちとの出会いだったという。「病気であっても、やりようによって自分らしく生きられる」と確信。からだはうす守谷の構想を描くようになった。

一方、小川さんは東京都内の病院へ就職した。病院では、入院中にもかかわらずリハビリに取り組んだ患者が自宅に戻った後に運動を継続できず、怪我などで再び入院する様子を目撃したという。

「医療機関から地域に戻った後の健康づくりを改善したい」。そう小川さんが考えているとき、金澤さんから声がかかったという。二人が意気投合してから半年たった2021年11月、同事業所を開設した。

## 自信つけて地域に戻るきっかけを

「体が思うように動かなくなっても、方法を工夫したり新しいサービスを利用したりすることで、『好きなこと』『やりたいこと』に挑戦できる」

そんな二人の考えが形になったのが、昨年11月に開催した「大洗ツアー」だ。利用者職員計7人で大洗周辺を巡った。

参加者たちは、磯前神社（大洗町）やめんたいパーク大洗（同）、那珂湊（ひたちなか市）を日帰りコースで観光。飲食店に立ち寄りたり、

景色を撮影したりして旅を楽しんだという。「お出かけできるという自信につながったのではないか」と金澤さんは手応え。「できる」という気づきや喜びが地域に戻るきっかけになることを期待する。

ツアーは介護に特化した旅行会社のサービスを利用。ツアー開催のため、小川さんは「国内旅行業務取扱管理者」の資格を取得した。ツアーは1年で3〜4回程の開催を目指す。「全ての人が自分らしく、笑顔溢れる人生の一助になる」を理念に掲げて、新しい取り組みにも果敢に挑戦する金澤さんと小川さん。同施設の外でも主体的な介護予防や地域参加が活性化していくよう守谷市内での講演活動にも取り組む。「同じ思いを持つ人で協力し、地域を質的にも良くしていきたい」と語った。

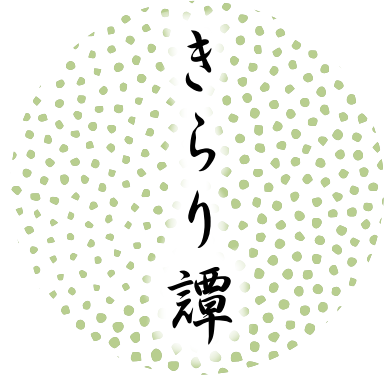


【からだはうす守谷】

茨城県守谷市小山393-1  
TEL:0297(38)6626  
FAX:0297(38)6628  
受付時間:AM8時〜PM5時  
定休日:日曜日・祝日

▲左から小川大輔氏 金澤淳史氏





伊藤 靖匡さん  
いとう やすき

### 城ノ内いきいきサロン世話人

### 地域交流の仕掛け人 龍ヶ崎のニュータウン

介護予防の体操や文化活動を通じて地域住民が交流するサロンを開催している。このほかにも落語会を開催するなど地域の仕掛け人として活躍中。「元氣なときはなかなか感じられないけれど、人とのつながりなしでは生きられない」。そう語るのは、50代で茨城へ移住し、地域とのつながりを一から築いてきた経験があるからだ。

愛媛県出身。大学進学を機に上京し、都内の企業に就職した。50代のと看、娘がいる茨城で暮らそうと龍ヶ崎へ引っ越した。定年まで龍ヶ崎から都内へ通勤する日々は追われ、地域とつながる機会がほとんどなかった。退職後は「自分から動かないと地域とつながれない」と一念発起。「人の役に立つことをしよう」と福祉関係の活動を探る中で出会ったのは、介護予防になる体操を普及する「シルバリーハビリ体操指導士」の役割だった。現在では県内で普及しているシルバリーハビリ体操だが、当時の龍ヶ崎では認知度が低く、実施していたのは1箇所のみ。活動を広げるため、長寿会や町内会に出向いて体操の意義を伝えた。同指導士会の後輩たちによる努力の甲斐もあつ



て活動は50ヶ所にまで拡大している。地域の友人も増え「龍ヶ崎に住んでいな」という実感も持ってきた」と笑顔を見せる。同指導士会のつながりも活動の幅を広げるきっかけになった。現在は新たな課題に目を向ける。「体操が終わるとすぐに自宅に帰ってしまうのはもったいない。この場でいろんな人と知り合い、おしゃべりをするのが大切」。

この問題意識から企画したのが「城ノ内いきいきサロン」だ。新世紀邑コミュニティハウスで月4回開催する。2部制ではじめに体操に取り組み、続いて書道やゆるヨガ、折り紙などを通じておしゃべりを楽しむ時間を作った。書道などの講師は知り合いに声をかけ、地域住民の隠れたスキルを発揮する場にもなっている。「講師の確保や参加者集めが難しいが、来てくれる人がいるだけでやりがいになっている」と前を向く。

一人暮らしのお年寄りが増えていないとみ込んで心配することもあり、地域のつながりが深まりつつあるのを感じる。「少しずつでも友人の輪が広がっているのは良いこと」と語った。

\* \* \*

#### 【余談】

昭和16年生まれ。龍ヶ崎落語研同好会や龍ヶ崎相撲甚句会も設立。落語と相撲は、子ども時代に関心を持っていたものの仕事が忙しく忘れていた趣味だ。現在の活動を「小さい頃の延長」と表現。

## の学 ちの ちの 学 ちの 学 ま 化 反

### 「こころ」子ども食堂

茨城を変えるために活動している人や活動をレポートする「まちの化学反応」の第一回は、子どもの居場所づくりを取り組む「こころ 子ども食堂」。取手市立福祉会館で月2回の子どもの食堂を開催している。集まるのは、地域の子どものだけでなく愉快な大人たち。大人との交流が、子どもたちの新しい居場所を形作っている。

同食堂はNPO法人「こころ」の主要な活動の一つだ。2011年2月に設立。理事長の志賀恵子さんをはじめ、不登校やひきこもりの子どもたちに対する心のケアについて勉強をしていた人たちが立ち上げた。同NPOでは取手、守谷、常総、龍ヶ崎の4市内で不登校やひきこもりで悩んでいる子どもやその家族の個別相談、自宅への出張相談、家族の集いの活動などを展開してきた。「不登校になる前にサポートが必要なのは」。そんな気づきも子ども食堂を始めるきっかけとなり、2017年7月から子ども食堂が始まった。同食堂へは近隣2校の小学校から子どもたちが集まる。福祉会館近隣の小学校2校に掛け合い、全校生徒にチラシを配布。不登校の子どものみならず広く知らせた。

「やることを強制させない自由な雰囲気がこの食堂の特徴」と志賀さんは強調する。不登校の子どもの調理室でボランティアとともに調理に加わることも。

子どもたちの自由な挑戦を見守るのが同食堂の方針。そんな子どもたちは、自信を付けて地域に帰ってゆく。提供する食事は、毎回約90食になるという。調理ボランティアの中には30年以上シェフとして働いた経験を持つ人もおり、美味しい食事はこの食堂の特色だ。有機野菜などが寄付されることもある。子どものリクエストに耳を傾けながら、栄養バランスの整った食事を提供する。

ボランティアには、取手市内の高校生も長年参加しているほか、多種のボードゲームを教えてくれる地域の大人も訪れる。子どもたちは高校生に宿題を見てもらったり、ボードゲームで遊んだりして笑顔を見せる。

志賀さんは「これからも自由な気持ちで来られる場所にしていきたい」と願いを込める。

#### INFORMATION

こころ子ども食堂ではボランティアを募集しています。問い合わせは、電話・ファクス0297(48)4464





名前を聞いたことにはあなは「あんな場所では使っていないのか分からなうー」という疑問に編集部が答えるコーナーです。数回に分けて解説していきます。第一回は…

## 地域包括支援センターって



### どんなところ？

同センターは、「高齢者の相談総合窓口」で、基本的に65歳以上の方が困りごとについて相談できます。

主任ケアマネジャー、社会福祉士、保健師・看護師の3種の専門が1つのチームとなって、同センターで勤務しています。

主任ケアマネジャーは、介護保険の専門家。

社会福祉士は、福祉の専門家。

保健師・看護師は、医療の専門家。

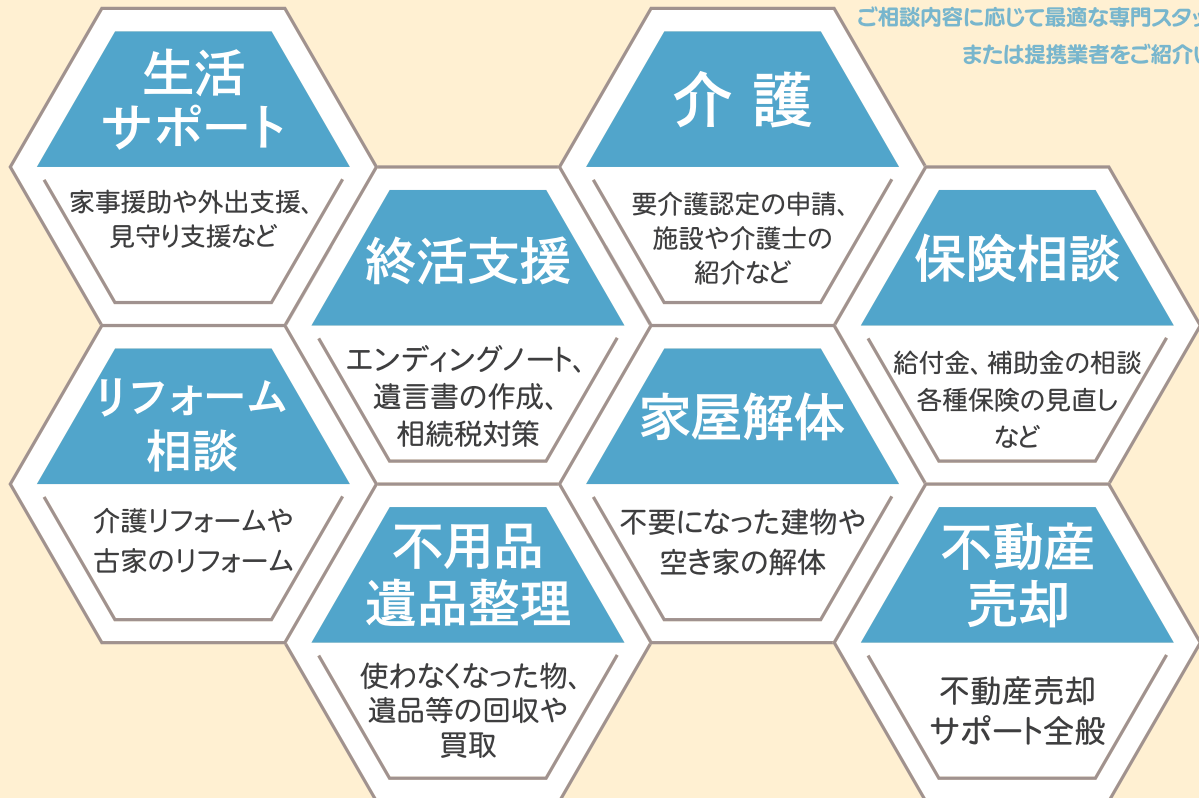
介護、福祉、医療の専門家がヨコの連携を取りながら、相談者の悩み事の解決のためサポートします。

同センターは、地域ごとに設置しています。また、お住まいの地域を担当している同センターに電話で相談していただけます。電話でお悩みが解決されない場合があるほか、同センターへの来所予約や自宅への訪問予約をする場合がございます。

# お困りごとはおまかせください

日々の生活の中で困っていること、日頃から抱えているお悩みなど  
些細なことでもお気軽にご相談ください

ご相談内容に応じて最適な専門スタッフを派遣、または提携業者をご紹介します。



まずは **お電話** ください

いば・ラボ事務局

**0297-63-2529**

受付時間

10:00~18:00  
(土日祝10:00~16:00)





# 薬剤師 岸の健康第一

はじめまして、岸健一と申します。私は、取手市にある薬局で在宅専門の薬剤師として働いています。縁あって「いば・ラボ」のコラムを担当することになりました。「健康第一」が私のモットーですので、記事を通して心身の健康に関する話題や普段の仕事から感じたことをお届けしたいと思います。

初回のコラムですので、私の仕事についてご紹介します。皆さんは、在宅専門の薬剤師と聞いて“ピン”とくるでしょうか。薬局で勤務する薬剤師は通常、医師の処方せんに基づき、薬局の中でお薬を患者様にお渡しします。一方、私の場合は患者様のお宅や高齢者施設にお薬をお届けしています。その際、患者様のご容態や服薬状況を確認して、患者様の主治医や関係者に報告して連携を図る仕事を専門に行っています。患者様の中で、足が不自由で薬局に来れなかったり、寝たきりで薬局に来れなかったりする方のほか、薬の管理や健康の面で不安があったりしっかり見てもらいたい方に対し、薬の専門家として私が介入しています。私自身、まだまだ半人前ではございますが、日々たくさんの方にアドバイスを頂きながら仕事をしています。また、薬剤師として働くかわら、高齢者の困り事を解決する仕事にも取り組んでいます。

今後、地域の皆さんがあたり前に幸せで安心して暮らしているように「いば・ラボ」を通じて発信出来たら幸いです。どうぞよろしく願い致します。

## 岸健一(きし・けんいち)

1978年生まれ。製薬会社のMRを経て、治験の開発に携わる。その後、調剤薬局の薬剤師として勤務し、2020年から訪問薬剤師となる。学校薬剤師。薬物乱用防止指導員。



## 編集後記 おくむらラボノート

いざという時に頼れる人が、家族以外にどれだけいるだろうか。そんな不安を抱いたことが、本冊子を企画するきっかけでした。

近年はインターネットの普及によって、遠くにいる人とも繋がる事ができるようになりました。しかし、一番身近な地域とのつながりをどうやって築いていけば良いのか忘れてしまったように感じます。そんな状況にあるのは私だけではないのではないのでしょうか。

私の祖母は生前、大阪府に住んでいました。祖母は認知症で、茨城県で暮らす私は介護の

度合いが大きくなっていく様子を時おり知ることで、祖父母は地域や介護職の方々に助けられて暮らしており、家族である自分が介護に関わっていないことに罪悪感を感じていました。

ある時、その罪悪感について介護職の方に打ち明けました。厳しい返答を予想していた私にその方はプロを頼ってくれていい。家族にはその人たちの人生に打ち込むことも必要」と声を掛けてくださいました。

「人は一人では生きられない」とよく言いますが、その言葉を真に理解した気がしました。家族で全ての問題を解決できないことを嘆くのではなく、自分の

人生を生きるために人に頼り、隣人が人生を築きめるように手助けする。そんな関係を築きたいと思います。

身近にどんな頼れる人たちがや心強い支援があるか、自分が暮らしている地域にはどんな課題があるのかを知ること

で、いざという時に家族以外の他者とも頼り合えることができるのではないのでしょうか。本冊子がそんな頼り合いの輪を広げる一助になれば、それが編集部喜びです。

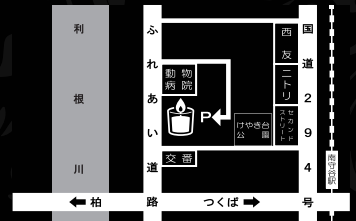
奥村かえで  
つくば市在住。フリーペーパー「いば・ラボ」の編集長。地元紙の記者職を経て、ライターとしての活動を開始する。

# Aroma&Light Therapy Relaxation Salon ENISHI'S



疲れが取れない、抜けない  
眼精疲労や、同じ姿勢からくる首・肩・腰の疲れや、  
睡眠不足、むくみ、自律神経の乱れ  
そんな悩みを一緒に考えさせてください。  
毎日を頑張っている方をサポートします。

アロマキャンドルを焚きながら、お客様の身体と対話をし、  
唯一無二の施術を行い、  
極上の癒し時間を過ごしていただきます。



茨城県守谷市けやき台3丁目9-7  
Tel. 0297-21-4414

# 広告募集

お問い合わせ  
株式会社Out Reach (アウトリーチ)  
TEL. 0297-63-2529  
info@iba-lab.life

Chief Director 奥村 かえで Editor 岡田 敬一  
Art Director 小笠原 忠則 Photographer 仁平 千徳 田上 正法

職人直営だから高品質&リーズナブル



全面改装  
外壁塗装  
室内リフォーム  
外構・エクステリア工事

〒305-0041 茨城県つくば市上広岡429-1

☎ 029-896-5656  
営業時間 9:00~18:00

