

GeeYa: OISO

超高齢化社会をサバイブしよう! 「じーや おおいそ」

VOL.3

特集

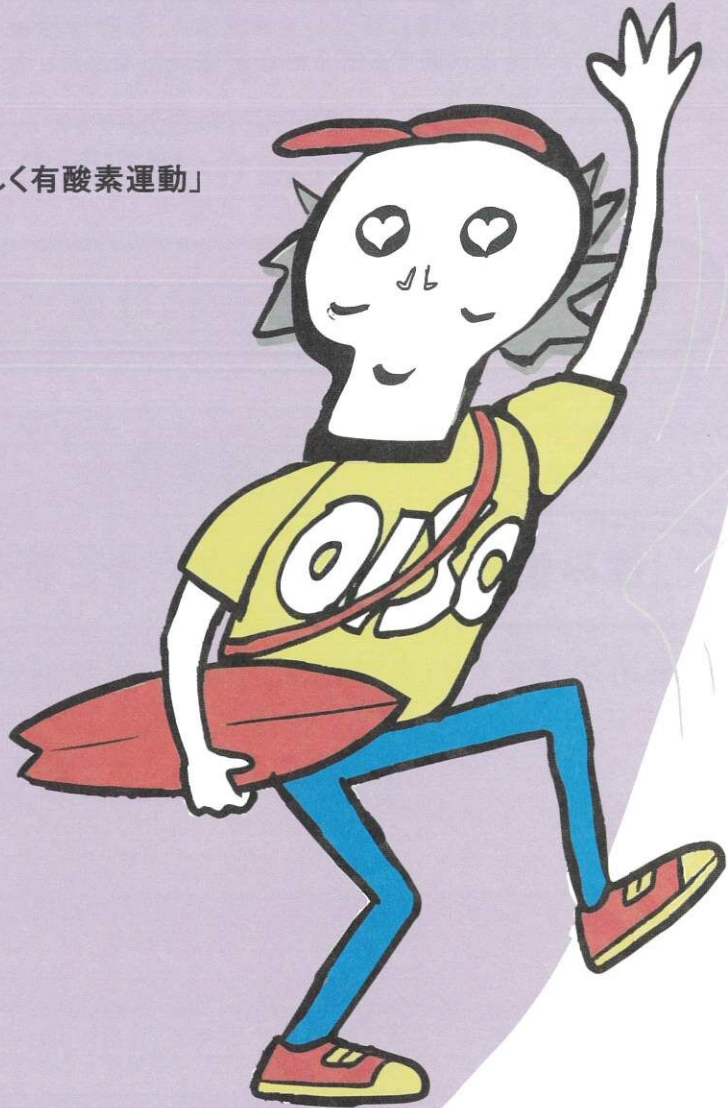
第九期大磯町高齢者福祉計画・介護保険事業計画から見える 私たち住民自身が考える自助・互助の活動とは?

- 住み慣れた地域でいきいきと暮らせるまちづくりを住民自身がどう実現するの?

大磯の団体紹介

大磯地曳網 台舟
おおいそシニア教室「みんなで楽しく有酸素運動」

アクティブに
暮らそう!



「じいや」とは、海水浴最盛期の大磯で都市部から訪れるお客様専属のライフセーバーとして、海の安全や泳ぎ方、大磯生活を支えていた方々の呼称。その「じいや」を現代版に復活し、今の大磯で人生を楽しむ方々とともに、福祉や介護の現状、少し先の未来、そして高齢化社会を生き抜く心のあり方まで、さまざまな企画と情報発信を通して考えるフリーペーパーをお届けします。



お久しぶりです、“jeeやおいそ”です。



GeeYa:OISO

今回の特集は大磯町の
第九期大磯町高齢者福祉計画・介護保険事業計画
について調べてみたよ!



大磯町では3年に一回、高齢者福祉計画・介護保険事業計画を策定しているみたい! 介護保険法に基づいて策定する、高齢者福祉と介護保険サービスの提供に関する総合的な実施計画なんだって。

【2024(令和6)年度~2026(令和8)年度】

第九期大磯町高齢者福祉計画・介護保険事業計画

基本理念

住み慣れた地域でいきいきと暮らせるまちづくり

大磯町の恵まれた自然環境の中で、高齢者が元気で持てる力を発揮し、ともに支え合いながら、安全に安心していつまでも住み慣れた地域で暮らせるまちづくりを目指します。

HOW?(どうやって?)

地域包括ケアシステムの構築

団塊ジュニア世代が65歳以上となり、全国的に高齢者人口がピークとなり、介護ニーズの高い85歳以上人口が急速に増加することが見込まれる2040年を見据えて

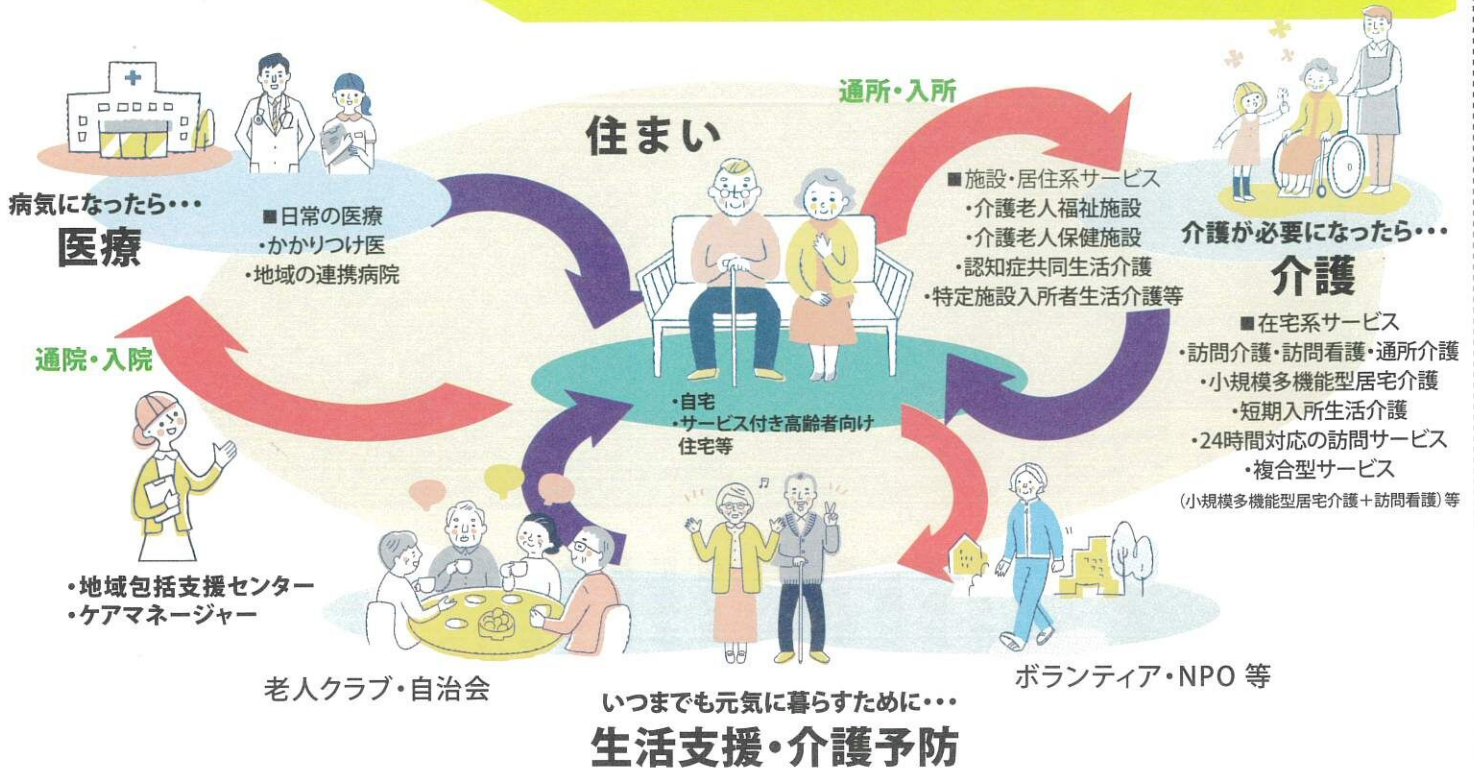
“地域包括ケアシステム”ってなんだろう?
そのシステムって、僕らの大磯の暮らしの中でどう機能しているのかな? もう少し調べてみよう!



地域包括ケアシステムとは？

※地域包括ケアシステムは、おおむね30分以内に必要なサービスが提供される日常生活圏域を単位として想定

高齢者が要介護状態になっても、住み慣れた地域で、自分らしい暮らしを人生の最期まで続けることができるよう、住まい、医療、介護、予防、生活支援が一体的に提供される体制のことで



基本目標 1

高齢者がいつまでも元気で暮らせるまち

基本施策

① 介護予防・重度化防止の推進

② 地域の通いの場の推進

③ 介護予防の担い手の育成

④ 生きがいづくりの促進

⑤ 社会参加の支援

今回はこの2つの施策について取材に行こう！



基本目標 2

高齢者が安心して暮らせるまち

基本目標 3

地域みんなで支え合うまち

基本目標 4

適切な介護保険運営とサービスの質の向上



いろいろな施策があって、いきいきと暮らせるまちになるんだね

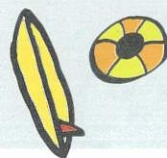
第九期大磯町高齢者福祉計画・介護保険事業計画は町のホームページにもあるよ！

多世代が集い
楽しみながらできる活動



大磯地曳網

台舟



美しい海岸として知られるこゆるぎの浜では、江戸・明治期から百五十年以上続く伝統漁法「地曳網」が今も受け継がれています。

大磯のこゆるぎの浜で受け継がれている伝統

地曳網とは、沖合に仕掛けた大きな網を浜辺からエンジンや機械に頼らず、人と海との呼吸を合わせるようにして魚を獲る昔ながらの漁法。大磯では「台舟（だいぶね）」と呼ばれる船を用い、沖に網を仕掛けます。その後、浜に戻り、力を合わせて網を引きます。網を引くりズム、波の様子、潮の流れ、風向き、すべてを読み取るには、長年培われた経験と勘が頼りだといいます。およそ20年ほど前からは、週末、町内外からの参加者と共に

地曳網を体験する場を提供している台舟。何が獲れるかはその日の海次第。自然と向き合う漁の醍醐味も感じつつ、相模湾の季節に応じて、アジ、イワシ、サバなどが大漁という日も。時には自ら魚を捌く体験や浜辺でバーベキューを楽しむなど、伝統の継承とともに海街ならではの楽しみを提案しています。

40代から最高齢は87歳という現役漁師を含めた町内外のメンバーたちが、この漁法を守り、伝え続けている台舟。台舟の若衆頭、代表の仲手川さん、45年以上台舟で一線に立つ堀越さんは、地曳網の魅力をこう語ります。

仲手川さん 地曳網は海を相手にするため、危ない作業もあります。だからこそ、仲間づくりや親睦がとても大切です。お互いに声をかけ合い、信頼関係を築くことが欠かせません。それが、この町で暮らしている役割や居場所につながっている

て、大磯で暮らしていく魅力にもなっているなと感じます。また、大磯の小学校では5年生を対象に、地曳網の体験教室を行っています。この体験が心に残り、大磯に愛着を持ちながら成長してこの伝統というバトンを繋いでいってくれたら嬉しいですね。

堀越さん 昔は漁で獲る魚が大切な食料であり、みんなで漁をすることが地域の自治やそれぞれの立場役割につながっていました。海街ならではの文化です。当時に比べると漁獲量は大きく減少してしまいましたが、週末お客さんと一緒に地曳網の作業をすることもあり、この伝統文化は次世代に継いでいきたい、それが私たちの役割でもあると感じています。



取材当日は網の修繕をする日。堀越さんの手捌きに惚れ惚れ。



右) 堀越洋一さん。85歳の現役プレイヤー。網の修復は大磯一の腕前。(左) 仲手川博さん。父親の代から地曳網に関わってきた。現在は町で自営業を営みながら台舟の若衆頭を務めている。



**多世代が緩やかに繋がり、
それぞれが活動を楽しむ**

大磯の海で長きに渡り営まれてきた地曳網・台舟の営み。昨今では大磯町へ移住してきたことをきっかけに、台舟の仲間になる人も増えています。

萩原さん 移住してほどなく「海が好きなら地曳網に行ってみたらいいよ」と勧められたことがきっかけで台舟に参加しました。地曳網は、教わって、見て覚える世界。厳しいようですが、熟練のメンバーさんが網の編み方、舟の出し方魚がとれたときの動きなど、丁寧にひとつひとつ教えてくれたんです。伝統を惜しげなく伝えてくれる、そんな台舟の長老たちの心意気が町の宝物だと思うんです。

陣内さん 浜辺を散歩していたら「手伝わないかい？」と声をかけられ、そのままメンバーになりました(笑)。参加することで地域の中に入るきっかけにもなり、大磯暮らしを楽しんでいます。

前澤さん 子育てがひと段落したことを機に参加しました。小学校の地曳網行事にもスタッフとして関わり、町の伝統を子どもたちへつなぐ役割を担えることを、貴重な経験だと感じています。



右) 萩原春奈さん
中) 陣内伸夫さん
左) 前澤直子さん

生きがいのづくりの促進や社会参加の支援を通しての効果!

地曳網の活動を通して：

- 高齢になっても役割を明確にして活動が継承できる(互助)
- ネットワークが広がり(日常生活)困ったときに相談ができる
- 自分の健康を維持することができる(自助)
- 世代間での交流をして、いろいろ情報交換ができる



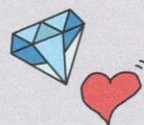
大磯で生きがいをもって暮らせるまちづくり



まずは参加してみよう！
有酸素運動を学ぼう



おおいそ シニア教室



身体を動かしながら
頭も使うのが大事なんです

椅子に座りながら、アップテンポな音楽に合わせて足踏み。さらに、手と足をバラバラに動かすことで脳をトレーニングするコグニサイズを取り入れた動きや、有酸素運動のエアロビクスやボクササイズでしっかり体を動かした後は、ストレッチでリラックス。65歳以上の介護予防プログラム「おおいそシニア教室」は、日常生活の中でも取り入れられる運動を学びながら、心もリフレッシュできる、そんな教室です。合言葉は、「できなくても、笑って！終わりよければすべてよし！」。本格的なエクササイズの中に笑いあり雑談あり、でも、しっかり運動できる、そんな体験をご紹介します。

大磯町では、年間を通じて、生活習慣病やフレイル（高齢者の虚弱）の予防など、自分らしく生き生き暮らすためのプログラムを行なっています。

今回、体験した「おおいそシニア教室」は、有酸素運動を取り入れた運動教室です。参加者の安全に配慮しながら、あえて優しすぎない運動でしっかり体を動かす。90分の教室では休憩をはさみながら、終わるころにはおよそ4000歩分の運動量に。これは、65歳以上の理想的な1日の歩数6000歩に対し、1回の参加で半分以上の歩数を達成できる内容です。

「いま」がいちばんお若いから、まずは気軽に運動を始めてみてほしいですね。

そう話すのは、大磯町でさまざまな教室の指導に携わっている鈴木一平さん。単発の教室から、数回にわけて開催される教室まで幅広く携わって3年目という鈴木さん。参加者と顔見知りになる機会も増え、それが教室のプログラムにも生かされているといいます。

「参加してもらって皆さんが、成果を感じられるような時間を意識して毎回教室を開催しています。何度も参加してくれる方



有限会社ハイライフサポート・取締役 鈴木一平さん。介護予防事業を中心に町のコミュニティ事業に伴走。学生時代はラグビーの選手として活躍。スポーツマンの経験も活かした運動指導も。

運動（ウォーキング、体操など）をしましょう。
社会活動をとおして、生きがいをつくりましょう。



社会活動に参加して、交流をしましょう。
必要とするときの関係性を築きましょう。

大磯でいつまでも元気に過ごしましょう！

などは、「あの方は足を動かするのが苦手だな」や「ちよつと今日は調子が悪そう」など、個人の状態も把握できるので、そのときに合った運動を選べるよう声かけを心掛けています。」

また、参加者同士が仲良くなり、リピーターになるケースも多いそう。

「リピーターの方が新しい参加者を連れてくるケースも、大磯ではとても多いですよ。外に出て何かに挑戦しようとするシニアの方々のパワーを感じるのも、この町ならではのかもしれない。外出は、いちばん身近な介護予防。まず一歩外に出ること、始まること、変わることがあると伝えたいです。」

あくまで教室は自分らしく暮らし続けるきっかけだと話す鈴木さん。無理なく、自分にあつた教室からチャレンジしてほしいと続けます。

「介護予防教室のほかにも、地域で開かれている対話の場でお話しする機会があります。自宅以外に集まれる場所、いわゆるコミュニティがあることは、心の健康にもとても大切です。まずは集まることが第一歩。お茶を飲むだけでもいいですし、少し体を動かして帰るのもいい。好きなことだけ参加してみる、そんな気軽さがあることも知ってほしいですね。」



みんなで楽しく有酸素運動

対象：概ね65才以上の町民

大磯町役場
町民福祉部福祉課 高齢福祉係
電話： 0463-61-4100

参加者の方からは、「体がぼかぼかして、軽くなった感じがします。普段自分ではなかなか動かないので良い気づきになりました。家でも実践したいです。」と笑顔のコメントも。

ミスしたら、とにかく笑いましょう!と鈴木さんからのアドバイスも

介護予防・重度化防止の促進を通しての効果!!

おいそシニア教室の参加を通して： 筋力・バランス能力の向上に伴い、転倒や骨折予防を図れる
認知症予防が可能になる。仲間づくりができる



大磯で安心して暮らせるまちづくり

編集後記

自分ごととして自助・互助を考えよう

これからの5・10年後の高齢化社会(要介護者や認知症高齢者の増加、地域の担い手や介護員の減少など)で行動した方が良いことは?

自助

定期的
興味の

互助

地域活
仲間を



健康寿命を延ばし、住み慣

地域包括支援センター

「地域包括支援センター」は、高齢者等が住み慣れたまちでいつまでも暮らすために、医療、介護、保健、福祉などの必要なサービスを受けることができるように包括的に支援する総合相談窓口です。地域包括支援センターの職員は、保健師、社会福祉士、主任ケアマネージャー等の専門職です。みんなが連携して業務に取り組みます。また、飲食店などの民間企業と連携し認知症カフェを開催しています。

東部地域 包括支援センター

- 住所** 〒255-0003 大磯町大磯1352-1
大磯町立福祉センターさざれ石2階
- 対象地域** 高麗・東町・大磯・東小磯・西小磯
- 電話** **0463-61-9966**
- FAX** 0463-73-7750
- 受付** 月曜日～金曜日(祝日・年末年始除く)
午前8時30分～午後5時15分



👉 ホームページ

西部地域 包括支援センター

- 住所** 〒259-0111 大磯町国府本郷1196
横溝千鶴子記念障害福祉センター2階
- 対象地域** 国府本郷・国府新宿・月京・生沢
寺坂・虫窪・黒岩・西久保・石神台
- 電話** **0463-71-5595**
- FAX** 0463-70-3655
- 受付** 月曜日～金曜日(祝日・年末年始除く)
午前8時30分～午後5時15分



👉 ホームページ

大磯町社会福祉協議会

大磯町に暮らす子供から高齢者までが、安心して自宅で生活できるよう各種社会福祉事業を実施しています。

- 住所** 〒255-0003 大磯町大磯1352-1
町立福祉センターさざれ石内
- 電話** **0463-61-9390**
- FAX** 0463-61-7614
- 受付** 月曜日～金曜日(祝日・年末年始除く)
午前8時30分～午後5時15分



👉 ホームページ



👉 Instagram

大磯町町民福祉部福祉課

大磯町の介護・福祉のことなら、なんでもまずはご相談ください

- 住所** 〒255-8555 大磯町東小磯183
- 電話** **0463-61-4100**
- FAX** 0463-61-1991
- 開庁日** 月曜日～金曜日(祝日・年末年始除く)
午前8時30分～午後5時15分

大磯町シルバー人材センター

高齢者に働く機会を提供することを目的とした団体です。現在、会員を募集しています。入会をご希望の方は、随時受付をしていますので、電話でのご連絡をお待ちしています。

- 住所** 〒259-0103 大磯町虫窪7
- 電話** **0463-70-6241**
- 営業日** 月曜日～金曜日(祝日・年末年始除く)
午前9時～午後4時

<発行> 社会福祉法人大磯町社会福祉協議会

〒255-0003 神奈川県中郡大磯町大磯1352-1
TEL:0463-61-9390 FAX:0463-61-7614

GeeYa:OISO

- 企画・制作 る～た～大磯
- デザイン・ディレクション 森川正信 / 関内イノベーションイニシアティブ株式会社
- 編集・取材・文 たけいしちえ ●撮影 八幡宏