

## くえぶう会（沖縄県那覇市）

（構成：那覇市地域包括支援センター松川、  
民生委員、相談協力員閉じこもりが  
ちな高齢者、友達を作りたい高齢者）

## 《活動主体の概要》

総人口： 26,284人

高齢者数： 5,863人

世帯数： 12,327世帯

産業構造： 旧商業地と住宅地であるが、小店舗等も年々減っている。

地理的構造： 旧道が主幹線であるため道幅も狭く、再開発も難しいため、昔ながらの住宅がそのまま建っていて過疎化している地区も多い。



## 活動のきっかけ

現在の地域包括支援センターの前々身である在宅介護支援センターがあった13年前、友人や知人もなく、自治会や介護サービスの利用もない孤立した高齢者に対して、介護サービス事業所や自治会以外の集える場を協働で作りたいという男性民生委員の想いが、当初の会の発足であった。会の活動内容についても、ただ集まる場ではなく食事をしながらの方が楽しく、話も弾むのではないかと考えた。

『くえぶう』という沖縄の方言で「食いつぱぐれがない」を意味する会にし、まず「他者との交流は楽しい。」という想いを実感し、交流する事に対して楽しめる会づくりを目的にした。孤立しがちな高齢者が出不精で引きこもりがちであることから、必要な高齢者に対しては、センター職員や民生委員が声掛け、送迎をすることにより、引きこもりがち・孤立しがちな高齢者や友達を作りたい高齢者を民生委員やセンターとつなげる場としている。

## 活動方法

毎月第4土曜日の12時～13時30分

開催。費用はお弁当代（実費500円）。参加人数は、高齢者、民生委員を含め約20数名（民生委員4～5人、高齢者16～20名くらい。）となっている。以下のようなプログラムで活動している。 嚥下予防の健口体操 栄養バランスの摂れた弁当を皆で楽しみながらの食事 本日のメニュー紹介（バランスの摂れた献立とカロリー紹介） 本日の食材紹介（食材の栄養や効果について説明） ちょっといい合唱（唱歌等を3、4曲合唱） ちょっといい話（民生委員からのお知らせや地域の防犯情報や健康情報等の提供） ちょっといい体操（頭の体操やストレッチ等の自宅でもできる運動を楽しみながら行う）



< 栄養バランスの摂れたお弁当 >

## 工夫点

会での交流が自然とできるように、席の配置は同じメンバーが重ならないように

したり、合唱等の歌集は2人で1冊使用させる、食後の会話の時間をしっかり確保する他、メニューや食材については、自宅での調理方法などを参加者から引き出したり、体操についても自宅ですぐに活用できる内容を選び、継続を促すなど、自宅で実践できる内容の工夫をしている。初詣や遠足、忘年会など四季の行事も取り入れて楽しんでいる。会の終了後には、民生委員と職員の情報共有の場も設け、見守り体制や連携の強化にも役立てている。

### 成果

くえぶう会を通して、高齢者が互いの健康や生活状況、元気かどうかの安否確認の場となっただけでなく、会以外でも買い物やお茶を飲むなど交流の場が広がっている。また、プログラムにある「ちょっといい話」や「ちょっとした体操」など、高齢者が積極的にリーダーとして活躍したり、主体的に取り組む雰囲気が出てきた。「ここでしか会えないメンバーがいる。」「毎週開いてほしい。開催が待ち遠しい。」「模合いや同級生の集まりよりも優先に参加している。」など、生きがいを感じる場の1つにもなっている。



< 民生委員によるちょっといい話 >

### 課題

現在の課題としては、地域の民生委員の継続的な関わりが安定していないことや、今後の活動方針として、もっと民生委員が主体的に活動し、包括支援センターはボラ

ンティアでは難しい調整や後方支援的や役割を担えるようにしていきたいと考えている。引きこもりがちな方への送迎支援については効果を感じている反面、送迎の為に2往復するなど負担が大きいこともあるため、より地域を巻き込んだ活動内容にしていきたいと思っている。

### 代表者、事業者等の声

会に関わっている民生委員から、地域の高齢者につながる場だけでなく、民生委員等支援者の連携の場、学びの場にもなっているという意見や、毎日の孤食から開放される楽しい機会として、楽しんで参加している。

包括支援センターとしては、制度の狭間の人や多種多様なニーズに合った集いの場づくりを進めていくため、今後も他職種との連携強化へ取り組み、高齢者の孤立化をできるだけ防いでいきたいと考えている。

### その他

那覇市地域包括支援センター松川は、地域にある高齢者関連施設だけでなく、障害者施設関連事業所や保育所、幼稚園、小学校等とも連携し、地域全体の見守りネットワークの構築にも積極的に関わっている。

小学校のママさんパトロールと連携して地域を見守る取り組みについては、圏域の那覇警察署から表彰されたこともある。



< クリスマス会 >