

私の暮らし会議「アイデア」R6.7.24

1事例	2事例
運動クラブ・パターゴルフなどの情報を検討してみる。	
<p>近くの病院はカフェ等もあるかもしれない。今後、暑くなるため、仲間と集まる場所を畑からカフェにうつし、おしゃべりできるようにする。(外出機会の確保も含め)※カフェではなくとも、自宅以外の暑くない場所。</p>	<p>興味がある内容は地域の交流会館等の場所で開催されているものが多いように感じる(将棋・囲碁・カラオケなど)。独居で過ごすことが多い日中に外出し、店で相撲、ゴルフの観戦を行うようにして、その場にいる人と交流が持てるようにする。また、電車、バス等での外出意欲もあるため、家族と夜、外出するために家族の就業時間に合わせてバス等でレストランに行くなど。</p>
<p>地域でお世話をされてきた方であるので、サロンの中で役割を持ってもらう。</p>	<p>近所の高齢者が集まるサロンを紹介し、他者と関わる機会を設け、日中の活動を促す。</p>
やりたい事と活動しているグループをつなげるサイトや情報の活用。	
腰への負担が少なくなる環境を紙面で渡してみる。	
高齢者が自分の趣味や好きだったことを人と集まってできるように、同じ趣味をもつ方が繋がれるような取り組みがあると良いと思う。	
大切な人を亡くした方や高齢で孤立したり意欲をなくされた方と関わる時は、その人が語りたいたい事を語れる時間を設ける事が大切。本人のこれからの希望を丁寧に聞き、本人のADLと希望の実現を考えていく。	
薬剤師さんや専門職によるアドバイス、講座	
地域の子どもや若い世代との交流(子ども食堂の手伝い等)	
日帰り旅行や温泉旅行・工場見学に行ってみる。	
近所の知り合いの方や友人と自宅で話せる場を設ける。	地域の公園でグランドゴルフ・パットゴルフ・ゲートボールに参加したら、試合にでたりと他者と関りができる
山口県は高齢化率が高く、社会的孤立になってしまうリスクが高いため、同じ境遇の方と繋がれるアプリや連絡手段があれば良いと考える。	
大切な方を亡くされた方が、思いや悲しみを分かち合ったり、故人を偲べるような場、会。例えば、寺や教会など。	
道に迷う…家族はとても心配だと思う。倫理など色々問題、課題はあるかもしれないが、遠出する時などに、レンタルGPSなどが気軽に借りられるとよいと感じた。	
本人が移動可能な範囲内で、興味や関心があるものを対象に、公民館などで開催されている教室やサロン等を紹介する。	
サロン等に参加したいが移動手段に困る方が多いので、「移動教室」や「移動サロン」があったらよい、と思った。	
大切な人を亡くした後なので、グリーフケアは必要。自分の時間をとれる空間を提供できると良い。宗派を問わないなら「写経」や「瞑想」の場や「臨床宗教師」・「写経」のワークショップなど行っている所もある。	
意欲低下の時にやりたい事や興味のあることへの取り組みを促すことも大事だが、その原因が喪失体験だった場合グリーフケアが必要	
これからの時代は、リアルに会えること、SNS等でつながることの両方が大事だと思った。	
地域で活動されているコーディネーターの方がサロン運営や地域共生の大きな礎であることに気付かされた。	
具体的な目標設定について「どう暮らしたいのか?」「まわりの協力を得てテーマを決める」など具体的に設定できる提案が大切。	
様々な専門職が各々の専門性を活かした助言だけでなく、生活者としての視点にも視野を広げると、新たな考え方を見つけられる。	
様々な地域資源の情報を提案し活用することが大切。	