新しい生活様式における民生委員児童委員活動に向けて

News letter　M I N S E I

Vol. 5　2022.4

★綾瀬市早園地区民児協の活動をご紹介します

コロナ禍でもラジオ体操でゆるやかなつながりを

「近くに友達がいない」という一言から始まったラジオ体操

綾瀬市にある小園台第1公園では毎朝7時からラジオ体操が始まります。参加者の多くが60から70歳代の近隣に住んでいる人で、最高齢は92歳。25人ほどが参加しています。活動の主となっているのは、この地区で民生委員児童委員（以降、「民生委員」）となって、11年目の小川くに子さん。４年前、同地区に引っ越してきたばかりで「友達がいない」というひとり暮らし高齢者Aさんの声を聞いたことがきっかけです。「何かつながりづくりができないか」と考え、指導の必要もなく、ラジカセひとつでできることから、地域の掲示板で地域の人に呼び掛けてラジオ体操を始めることにしました。毎朝のラジオ体操で顔を合わせるうちに、Aさんも友達がたくさんできました。

一日の生活のリズムを作る

ラジオ体操が中止になるのは雨の日のみで、土日も含めて毎日行っています。「雨で中止になったときは、なんとなく1日をぼーっと過ごす人が多い」という話を参加者からよく聞くと小川さんは言います。小雨や雨が降りそうな天気だと参加者の集まり具合を見て実施の可否を判断しますが、小雨でも公園の木の下で開催するなど、できるだけ実施しています。

近くに住むひとり暮らしの人や高齢で遠くまで出かけられない人など、様々な人がここに集まって身体を動かし、交流することで爽やかな一日がスタートします。 コロナ禍では参加者が減ると思われましたが、増加した日もありました。マスクを着け、屋外で一定の距離をとっているということもあり、安心して参加できるようで、休んだのは、最初の緊急事態宣言の際の2か月だけです。毎朝顔を洗ってパジャマから着替え、朝7時前に外出するラジオ体操で生活にメリハリが生まれます。

ラジオ体操がコロナ禍での見守りに

隣の地区で民生委員を務める関田孝則さんも参加者のひとりです。関田さんは「これまで都内で働いていたので、地域との交流がありませんでした。小川さんに誘われて参加したラジオ体操で地域の人と話すきっかけが生まれ、知人も増えました」と言います。小川さんと関田さんは、見守り対象者やいつも参加している人が2~3日参加しないと心配で連絡することもあります。

コロナ禍では、訪問活動を控えるなど、民生委員としての見守り活動も難しいですが、以前から地道に続けてきたラジオ体操がコロナ禍での地域の見守りにつながっています。

関田さん（左）と小川さん（右）

ラジオ体操でスイッチオン！

地域の人たちとのゆるやかなつながりを大切に

小川さんは「みんなが参加してくれて、みんなが続けたいと言ってくれる。それが何よりのモチベーションです」とラジオ体操を続ける理由を笑顔で答えてくれました。また、「みんな、ずっと家の中にいたくない。ここでラジオ体操をして帰る、たったそれだけのことだけれど、それが大切」と小川さん。コロナ禍で人と人とのつながりが薄れ、気持ちが塞ぎこんでしまうときでも、地域の人たちとの交流で日々の生活に豊かさが生まれるラジオ体操は、心と体が元気になるビタミン剤になっています。

＊神奈川県社協 民生委員児童委員部会は、県・政令市の民児協が参画する協議体です。様々な地域性やきめ細やかな幅広い委員活動から得る多様な情報や知恵を集結し、県政令市の枠を越えて、交流、研修情報収集、意見具申など、スケールメリットを活かした協働事業の運営を行っています。
＊このニュースレターは、神奈川県内の民生委員児童委員向けに「新しい生活様式」に向けた委員活動やコロナ禍における委員の思いを発信するために、不定期に発行します。

HP：神奈川県社協民生委員児童委員部会

ツイッター：@kanagawa_syakyo

身近な地域で活動する民生委員児童委員のことを多くの方に知っていただけるよう、30秒のPR動画を作成しました。ぜひご覧ください 。