

皆の願いを実現する地域協同の取り組み

一人と人との支え合いの循環が あんしんして暮らせる里をつくる



特定非営利活動法人JAあづみくらしの助け合いネットワークあんしん代表理事理事長
池田 陽子

1. 「あんしん」の活動地域・基盤

皆さんこんにちは。特定非営利活動法人JAあづみくらしの助け合いネットワークあんしん（以下「あんしん」）の池田でございます。

私たちは長野県のほぼ中央に位置する安曇野市と松本市の一部で活動しております。

平成25年にNPO法人を設立、その後平成28年4月に活動フロア、調理室、事務室を備えた、

「地域支え合いセンター あんしん」を建設いたしました。活動の基盤を築いております。

2. 組合員がJAに望む支援は？

JAあづみの高齢者福祉活動は、（公的）介護保険制度（平成12年開始）がきっかけで始まりました。

JAあづみ福祉課が平成10年に立ち上がり、一つの会議室を事務所にして始まったわけですが、

を目指しました。

（*1）JAの福祉活動については、JAあづみウェブサイト
<http://www.ja-azn.jian.or.jp/welfare/index.php> を参照

3. あんしんして暮らしてはける 里づくりの目標

あんしんして暮らしていける里づくりの目標は何だろうか。私自身が考えてみても、私も「なかなか幸せに老いていきたい」。そうです。誰しもが年相応に老いていきたいと思うのです。やはり一つとして、元気なうちは生きがいづくりをしたい。生きがいをもって社会のなかで生きていきたい。

二つとして、援助を受けながらも自分のことのできる暮らしをしたい。若くても冬にはちょっとした手助けが欲しい時があります。そして、自立した暮らしができるサービスをつくりたい。

が、私は長い間生活指導員として仕事をしてきた経験から、人と人との繋がりを通じ、地域の一人ひとりが生き活きと活動に、事業に参加できる高齢者福祉事業をつくりたいと願いました。そのためには組合員がJAに一体何を求めているのだろうか、JAの長期ビジョンを参考にし、生活実態調査や要望を知りながら、皆さんの活動をどのように方向づけていったらいいのかを考え、アンケート調査を行いました。

JAに望む支援策についてお尋ねしましたら、一つは高齢者福祉活動、二つは共同購入、三つは葬祭事業、四つは助け合い組織でした。

そして暮らしのなかで一番関心を持っていることは、一つは健康、二つは経済、三つは農業についてでした。このなかには生きていく不安、老後の不安、くらしの不安が含まれていました。そこで私たちは、不安をあんしんに変えていき、幸せに暮らすための「あんしんの里づくり」

三つ目として、困った時はお互い様。隣近所で住民が支え合う暮らしの仕組みを目指したい。

四つ目として、65歳以上になったら介護保険制度が使える。介護保険制度を使いながらもやはり信頼のおけるサービス提供をし、在宅で質と量を維持しながら、あんしんして暮らして老いていきたい。

心豊かに老いていくだけでなく、子どもたちの生き活きとした姿、高齢者が生きがいを持って輝いている姿のある地域を、自主的な協同活動によってつくれないものだろうか、と考えました。まさにそれは組合員、生活者として幸せに生きるための願いの実現です。そして立ち上がったのが、JAあづみの助け合い組織「くらしの助け合いネットワークあんしん」でした。

4. 「あしたへのあんしん」

住み慣れた我が家で、生き活きと輝いて生き

たい。そのために目標を持ちながら書き上げたのが、「あしたへのあんしん」という詩です。

これはまさにお互い様の協同活動です。学び、思い、願い、参加し、つながり、自らの手で地域をつくっていく、という実践です。

5. 可能な限り自分で生活するための役割

介護保険制度を見据えながら、可能な限り自宅で生活できるよう支援する役割を果たすため、まず介護保険では賄えないサービスを提供する有償在宅サービスを立ち上げました。

サービスを立ち上げた平成10年は措置の時代でした。ちょっと助けて欲しいという声が多く、利用者にとって必要なことは何でもさせてもらいました。仕事は断らない。そんな思いでした。介護保険制度が開始した平成12年には、利用者の8割がJAの介護保険事業に移行しました。

あしたへのあんしん

だれもが思う老後のこと

お互い たった一度の人生を

住みなれた土地 住みなれた家で

つつがなく 明るく

いきいきと暮らしたい

人が人を援助する

困ったときはお互いさま

元気なときには協力を

困ったときには助けてもらう

人と人が自然のままに

心と体を支え合い

みんなで力を出しあって

創ろう

温もりのある地域と

あんしんして暮らせる里を

作詞 池田陽子 作曲 ワイズセッション 体操指導 奥原いづみ

「あしたへのあんしん」は、法人の理念を込めた歌として、現在も様々な活動において歌うほか、歌に合わせた体操にも取り組んでいる。

介護保険事業の土台をつくったことにより、制度のはざ間で苦しんでいる人を支えるサービスとして、食事づくり、掃除、草むしり、菜園の手伝いなどの生活支援を続けてきました。ヘルパーサービスの質の向上、人材育成が大切と考えながら、今も頑張っております。

もう一つは誰もが利用できる居場所づくりを目的とした寄合所「あんしん広場」です。

合い言葉は「二人ならできる」。かつては縁側で語り合うことができました。

「あんしん広場」では参加者がお茶を飲みながら、楽しみ・生きがいづくりをしたり、農業や食に関する情報交換をしたりする、学びの場としました。お世話係が参加者の状況を見て、活動の企画を毎回立てて参りました。

そして活動を通じて、暮らしの知恵がいっぱい詰まった『食べてみましょ(*) つくってみましょ』という冊子をまとめました。

(*2) JAあつみくらしの助け合いネットワークあんしん・JAあつみ
「食べてみましょ、つくってみましょ」2005年8月発行

6. 「生き活き塾」の学びと実践

この二つの活動は、私たち自身がこの地域でどう生きたいのか、この地域をどうつくって生きたいのか、という課題を与えてくれました。それはまさに、ぬくもりのある地域、あんしんして暮らせる里をつくることです。

学んで「家庭で実践、地域で実践」。みんな輝く夢のある暮らしをめざし、平成11年6月に「生き活き塾」を開講しました。「あんしん広場」のリーダー、生活支援員、ヘルパーだった方々が第1期生となり、これからの高齢期をどう生きるかについて考えました。

今では12期目となり、「どこからでもどなたでも」を実践し、これまでに1,060名が修了しました。

まい野菜づくり^(*)を求め、ハウス利用や、ボカシ肥^(**)による土づくりが始まったのです。

(*1) 油かす類、魚かす、米ぬか、鶏糞などの有機質肥料を主な原料とし、微生物による有機物の分解を施して製造した肥料のこと。
農山漁村文化協会「ルール電子図書館」農業・食品産業技術総合研究機構「農業技術事典 NAROPEDIA」
<https://lib.rurainet.or.jp/rnpd/#koumoku=14891> 参照。

野菜づくりに一生懸命取り組んだ塾生からは、家庭では食べきれないよと、塾の日に仲間たちのあいだで野菜のお裾分けが始まりました。そこで次に取り組んだのが、平成14年にドライブイン「安曇野スイス村」前広場で始めた、自給率向上のための直売所「ふれあい市安曇野五づくり畑」でした。立ち上げから今日まで、開催の形は変化しつつも21年続いております。

さらに安全安心の食に対する関心が高まり、安曇野の減反の田んぼを真っ黄色に染めたいと「菜の花プロジェクト安曇野」が始まりました。菜種から搾った本物の油を食べたい。子ども

「生き活き塾」のテーマは、食・農業・環境といった、地球に優しい環境をつくる学習です。そして福祉のあるべき姿、健康・生きがいづくり・ボランティアを中心にテーマを選んで参りました。そこで学び、育ち、人を輝かせ、地域を肥やしていく人材をつくりたいと思いました。「家庭で実践、地域で実践」を掲げ、「やってみながら」自分の目指すものを見つけていこう。組織ありきではなく、課題ありき。さあ、みんな「気づき」からスタートしよう。「気づき」からつくり続けるんだ。そんな思いで合い言葉は「フットワークを軽く、ネットワークで創る、チームワークで楽しい活動を創ろう」でした。生き活き塾生による「家庭での実践、地域での実践」の第一歩は「我が家の自給調査」から始まりました。3年間にわたる調査により、我が家の自給率が低いこと、冬場の野菜はほとんどつくっていないことを学びました。そして「う

たちが美味しい菜種油を食べることで地域を元気にしていきたい。そこで私たちは、かつて菜種油を搾っていた暮らしの経験から、実際に菜種を蒔いて育て、収穫して油を搾り、食べてみることにしました。玉ねぎの天ぶらだったと記憶しております。その時自分たちでつくった天ぶらの美味しかったこと！そして子どもたちに本物の油を食べさせたいと、安曇野市内の学校給食にプレゼントして、17年間続いております。小さな協同活動がどんどん広がっていきつづけになりました。

仲間と楽しく活動することにより、さらに新しい活動を生みました。それが朗読ボランティア、心身機能活性化療法指導士の会だったり、童謡と唱歌の会だったり、「ぬかくど隊」だったり、「生き活き塾」の学習は、塾生がやってみたい活動を、次から次へと拡げていきました。

2年1期の「生き活き塾」は、学習と行動を

通じて、小さな協同活動をしてグループを生み
ました。目標を持つ自立した組織の第一歩にな
ろう。自給率向上の直売所「五づくり畑」は、「あ
んしん広場」から声がかかり、ワゴン車での商
品の販売が始まりました。そうしたら、もっと
商品が欲しいという要望が寄せられました。そ
こで利便性を考え、私たちは移動購買車「あ
んしん号」を、自分たちの活動で得た資金のな
から購入することにしました。

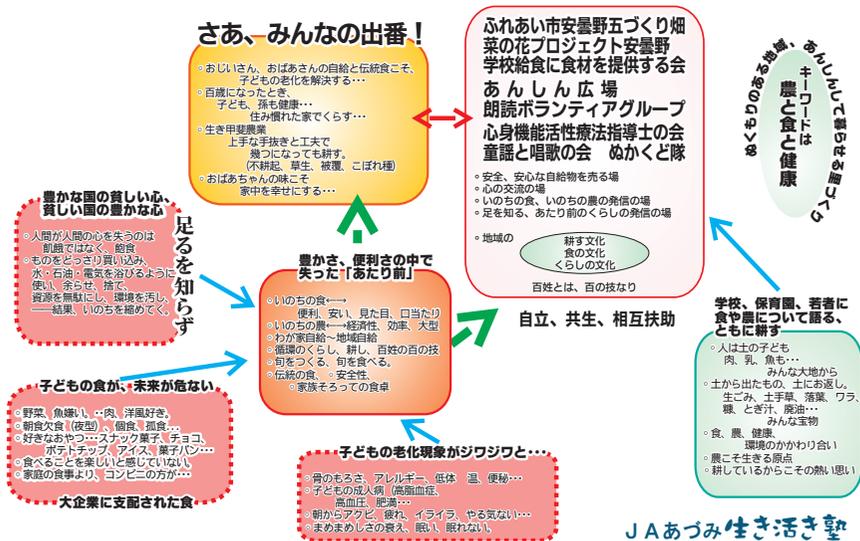
そして食と農の価値を共有することで、安曇
野の環境を守るとともに、学校給食への食用油
のプレゼントがきっかけで、「かつて安曇野に
は稲作の文化があったよね?」と、さらに活動
が広がっていきました。

もみ殻まで生活に生かす「ぬかくど」^(※4)が家々
で使われていた。それを紙芝居にして上演し、
安曇野の食文化、農業文化を、地域に伝えよう。
そしてこの地域で特性を生かしながら、自分が

て来て、一緒にやろう」そんな声を仲間同士が
かけあいながら、この活動を広げてきたのです。
そして私たちは「子どもたちの老化現象が心
配だね」「子どもたちを健康に育てたいね」「子
どもの食が危ないね」「好き嫌いのない子ども
に育てようね」「資源は無限ではないのだから、
資源と環境を大事にしようね」「さあ、このこ
とが、みんなの出番なんだよ!」といいながら、
「ふれあい市安曇野五づくり畑」をはじめ、「菜
の花プロジェクト安曇野」「学校給食に食材を
提供する会」と、多くの活動をつくってきまし
た(図1)。

自分たちで活動をつくり、耕し続けてきたか
らこそ、この活動を継続しようという熱い思い
が伝わって参りました。

(図1) 生き活き塾でみんな輝く! 夢のある暮らしをめざして...



(出典) 報告者作成

できることの役割を果たすことで、生き活きと
輝いて生きることができたのです。

(※4) 燃料にもみ殻を利用して炊飯を行う電(かまど)のこと。「ぬかくど」は安曇野方言で「もみ殻」を指し、「くど」は電の別名。昭和20~30年代の安曇野では、日常生活において活用されていた。

この活動はまさに組織ありきでなく、「生き活き塾」の仲間として何ができるか、人と人のかかわりのなかから活動に参加しようという気持ち、多くの仲間が広がっていきました。この活動の大切さを知るメンバーが、自ら仲間を集め、活動を広げていきました。

私はこの仲間たちを見ながら、まさにここに生きがいがあると感じました。暮らしに希望と感謝を生み出してくれた。つくる喜びをどんどん深めていった。生命と暮らしをつくるために働くよるこびも味わってくれた。そして同じ目的に向かって歩む仲間づくりとして、仲間として交わるよるこびも教えてくれた。「みんな来

7. 「あんしん」がめざすもの

平成25年8月、社会保障制度改革国民会議の報告書^(※5)によると事業を基本とする方向が出されました。介護保険制度の改正です。要支援1・2を介護保険給付から外し、段階的に市町村の地域支援事業に移す形となりました。^(※6)

(※5) 社会保障制度改革国民会議「社会保障制度改革国民会議報告書『確かな社会保障を将来世代に伝えるための道筋』」2013年08月06日 厚生労働省ウェブサイトで
https://www.mhlw.go.jp/file/05-Shingikai-10801000-Isaikyo/Sounjuka/000052615_1.pdf

(※6) 平成26(2014)年介護保険法改正により、高齢者が住み慣れた地域で生活を継続できるようにするため、介護、医療、生活支援、介護予防を充実させる「地域包括ケアシステム」の構築を目指し、訪問介護・通所介護事業を全国一律の予防給付から、市町村が取り組む地域支援事業に段階的に移行させた。これにより、協同組合やNPOを含む多様な主体によるサービス提供が可能になった。併せて、特別養護老人ホームの新規入所者を原則要介護3以上の重度の要介護者に重点化された。
厚生労働省ウェブサイト
<https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-12300000-Roukenkyokoku/K2014.pdf>

そこで「あんしん」は会員の拡大とともに、

たしたいと考えました。

平成27年7月に、安曇野市が地域支え合いセンター整備事業の公募をしたので応募しました。そして8月に地域支え合いセンター補助事業として認可をいただき、私たちは、平成28年3月に「地域支え合いセンターあんしん」を建設させていただくことになりました。

この「地域支え合いセンターあんしん」を拠点に、お互いに学び合いながら、里づくりに参加する場、そしてそれぞれに役割を持ってお互いに支え合う場、そして皆が集まって困りごとを相談できる寄り合いの場、自分たちの経験を生かして課題を解決するための仕事づくりの場、まさに地域住民の活動の拠点として、区長さん、民生委員の方々と連携しながら、あんしんとして暮らせる里づくりを目指しました。

そして平成28年4月にスタートした「地域支え合いセンターあんしん」は、安曇野市の生活

自らつくり続けてきた活動は自らが主体的に企画し、特定の組織の援助を受けることなく、資金計画も行ってきたことを踏まえ、安心して暮らせる里はこれからも地域住民とともにつくり続けていきたい。新たな組織づくりの模索です。「NPO法人JAあづみくらしの助け合いネットワークあんしん」は平成25年4月に設立総会を開催し、同年8月に認定され、JAの会議室を借りてスタートしました。部屋の使用料、電気料金、電話代を支払いつつ考えたことは、時々の流行に左右されず、事業と使命を乖離させないことでした。そのために、長期ビジョンと拠点づくりを検討しました。

平成26年1月には、地域支え合いセンターの拠点づくりを安曇野市長に提言しました。平成27年度の介護保険制度改革に向け、NPO法人としての活動事業を発展させていきたい。そして地域包括ケアシステムの中に繋がる役割を果

支援体制整備事業の第2層協議体としての役割を受け、生活支援コーディネーターとしての役割を担い、包括ケアシステムの中での生活支援、介護予防も担いました。^(※7)

そして6月には介護予防の拠点として、「エンジョイシニア実践おたっしや塾」^(※8)の委託を受け、JA長野厚生連佐久総合病院健康管理センターと連携を深めながら取り組みました。この修了生は「青みかんの会」を設立し、今も実践活動を頑張っております。

(※7) 安曇野市では市全体を第1層、さらに市内を5地域に分けて第2層とし、各地域に生活支援や介護予防の取り組みを推進する「生活支援コーディネーター」を配置している。NPO法人JAあづみくらしの助け合いネットワークあんしんは豊科地域のコーディネーターで、他の4地域は市の社会福祉協議会が担っている。

安曇野市の生活支援体制整備事業「生活支援コーディネーター」協議体活動の詳細については、安曇野市ウェブサイト
<https://www.city.azumino.nagano.jp/soshi/27/56446.html>
#%E7%94%9F%E6%B4%B%E6%94%AF%E6%8F%B4%E3%82%B3%E3%83%BC%E3%83%87%E3%82%A3%E3%83%8D%E3%83%BC%E3%82%BF%E3%83%BC 参照。
(※8) 安曇野市が65歳以上のすべての市民を対象に実施する、介護予防を目的とした教室の一種。体操や座学を通じて、運動機能の

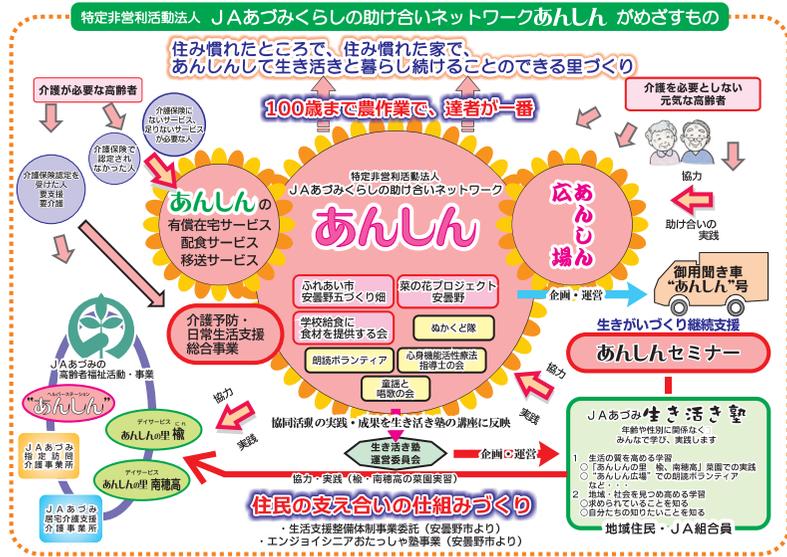
元気な高齢者は「100歳まで農作業で達者が一番」を掲げました。

平成29年度の介護保険制度改正により、（市町村主体の）地域支援事業が、元気な高齢者により元気にと取り組むようになりました。

介護予防は、「日常生活支援総合事業」のなかで、要支援1・2のための在宅訪問サービスA、通所サービスA・Cを安曇野市から指定事業者として受託し、取り組んで参りました。

サービス利用者の平均年齢を見ると、有償在宅は86歳。日常生活支援総合事業は84歳。そして（サービスを提供する）生活支援員は76歳です。どうでしょう？支援される側、支援する側も、まさに力を合わせていかなければならないという現状を目の当たりにしております。

（図2）「あんしん」がめざすもの①



（出典） 報告者作成

まさに「学んで実践」です。人と人とのつながりを大切に、生きがいを育み、地域活動を自ら主体的につくり、暮らし続けるための生活支援、介護予防の姿になってきました。そして地域で自立した生活ができるよう支援を受け、住民相互が支え合う仕組みの地域社会づくりを目指し、努力して参りました。

「あんしん」がめざすものを（図2）に示します。元気で介護を必要としない高齢者の生きがいくりの場として「生き生き塾」で学び、「あんしんセミナー」で生涯学習をします。ここではお互い様、相互扶助の人づくりをします。

そして助け合いの実践は、御用聞き車「あんしん号」、居場所づくりの「あんしん広場」に発展しました。さらに地域住民の生きがいくりとして、ふれあい市「安曇野五づくり畑」、「菜の花プロジェクト安曇野」、「学校給食に食材を提供する会」、「ぬかくど隊」、「健康体操教室」

など、多くの活動をつくり続けて参りました。もし身体が弱くなってきたら、生活支援サービスとしての「あんしん」独自の有償在宅サービス、配食サービス、移送サービス、介護支援サービスがあります。そして介護予防も行います。日常生活支援総合事業においては、在宅訪問、通所サービスもあり、まさに地域支援事業です。

このことを通して、私たちは住民の支え合いの仕組みづくりを考えました。それぞれの組織が、生活支援体制整備事業の大きな役割を担いながら連携しあい、地域を元気にする。そして「エンジョイシニア！実践おたっしや塾」で地域活動を頑張る。いつまでも元気で暮らすための生活支援、介護予防は、地域包括ケアシステムのなかできつちりと役割を果たしていきたいと思っております。

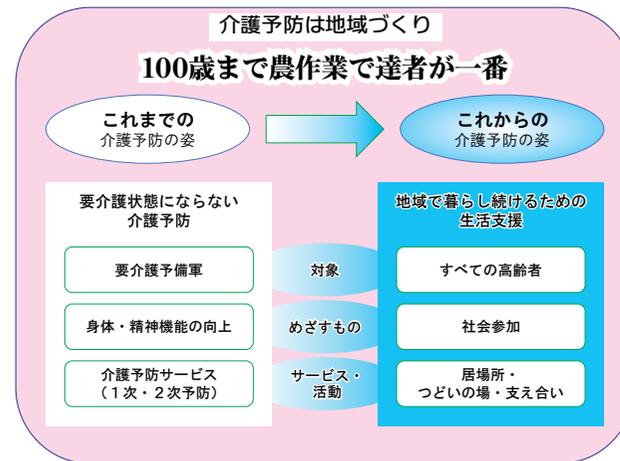
私たちが地域包括ケアシステムのひとつとして、いつまでも元気で暮らすための地域資源の役割を果たして参りたい。まさに立ち上げた時の思いを実現するのです。生涯学び合い、知恵を出し、自分たちの思いを実現する。時間が経過すれば虚弱になる人もいます。介護が必要になる人も、デイサービスを利用する人もいます。そうであっても一緒に活動した仲間がいれば、地域、その場所で暮らすことができるのです。まさに社会参加です。

大切なのは要介護にならないことではなくて、人と人のつながりをつくり、仲間をつくることです。要介護になっても住み慣れた地域で、多くの仲間とともに暮らしていくことができるのです。それは全ての高齢者の社会参加であって、地域で暮らし続けるための生活支援であり、これからの介護予防につながります。

それが「あんしん」が目指した生活支援、介
 私たちが掲げてきた「なだらかな老い」。活動に参加することで、生活支援は介護予防につながる。積極的に考え、私たちが自分たちの思いや願いを実現できる「場所」で、地域支え合いセンターで生きがいをつくり、健康をつくり、仲間をつくり、地域の文化をつくることを通じて、あんしんして暮らせる里をつくり続けて参りたいと思います。

以上で報告を終わらせていただきます。

(図3) 「あんしん」がめざすもの②



(出典) 報告者作成

介護予防の地域づくりなのです。あんしんして暮らせるための地域づくり。100歳まで農作業で達者が一番です(図3)。