



80才、90才と高齢になっても、ひとり暮らしになっても、地域の人とのつながりは、いきいきと豊かな生活を送る糧。また、いざという時の安心の糧となります。人と人とのつながりを「地域のお宝」と称し、ご紹介します。



茶房
しゃら

ひとり暮らしで
高齢になっても
安心していきいき
と暮らす

みねぎし あきら
峯岸 昭 さん
(83才)

峯岸さんは、毎日11時頃になると、コーヒーを飲みにしゃらへ伺います。ここでは、常連さんからも「お父さん」と呼ばれ親しまれています。地域で役員をしていたこともあり、ご近所で頼られる存在ですが、10年程前、しゃらで倒れたことがありました。

しゃらを経営する亜矢さんは、峯岸さんの体調や連絡先を把握していたので、すぐに救急車を呼び、ご家族に連絡を取ることもできました。

峯岸さんは、「家で倒れていたら命がなかった」と言います。しゃらは、峯岸さんにとって、地域の見守りセンターのような存在です。

日本の家族のあり方を鑑みると、将来ひとり暮らしになる可能性も・・・
そんな課題を払拭している峯岸さんの暮らしぶりをご紹介します。（裏面へ）

峯岸さんと 地域のつながり

峯岸さんの住む西本町は、町内の皆さんが顔を合わせる機会の多い町です。グラウンドゴルフ（週4回）、ひばりの会（カラオケの会・週2回）、老人会活動、いきいきサロン（年10回）、自治会活動などが実施され、峯岸さんは多くの行事に参加しています。

また、町内のお助け隊が、地域の困りごとに対応するため、自分では普段使わない軽トラックを貸出用に保持しています。

昨年は町内で大名行列保存会を再結成しましたが、峯岸さんは経験者として指導の立場。10月13日に本町通りで開催される大名行列について、「上手くいくかな…」と心配しています。



西本町納涼祭



ひばりの会（カラオケ）



峯岸さん所有の軽トラック

峯岸さんの 趣味



家庭菜園



スナックコーラス



ぬか漬



そば打ち

趣味は日常に彩を添えます。家庭菜園、ぬか漬、そば打ちなど。お裾分けや仲間との交流を生みます。

週2～3回通うスナック「コーラス」は、奥さんがお元気な頃から一緒に通った店。峯岸さんは肺に持病を持っていますが、カラオケがとて面白いハビリになっているそうです。

check 峯岸さんは、毎日が忙しいと言います。高齢になっても「今日用（役割）があり、今日行くところ（居場所）がある」。毎日、あちこちの人と顔を合わせることで、安心して楽しく元気に過ごしています。地域の人と支えたり支えられたり、町内のことを心配したり、人とつながる時間を多く過ごしています。峯岸さんは、一人暮らしで高齢になっても安心して豊かな人生を送っている地域のお手本です。

Instagramを開設しました。各種事業の情報や地域のお宝について発信しています。フォローやいいね！よろしくお願いします。

