

東京の生協のまちづくり活動トピックス

毎年、地域生協、医療生協の役職員・組合員で構成する実行委員会により企画・運営する交流のつどいを、4年目となる今年は東京都生協連会館をまるごと使って賑やかに開催しました。



2023年度 知り合って、つながって、安心のまちづくりをすすめよう
まちづくり・組合員活動交流のつどい



開催日:2024年3月11日(月)13時~16時
会場:東京都生協連会館3階・4階
参加人数:97名 生協:14生協

慶應義塾大学 大学院教授/認知症未来共創ハブ代表
堀田 聡子さん

学習講演 『安心して認知症になれるまちを目指して』

認知症の方々がどんな世界を生きているのか、どんな喜びを持っているのか、どんなことで生きづらさを感じるのか、100人以上の当事者インタビューから見てきたこととお話していただくとともに、わたしたちの活動の中で認知症の方々とどのように共に生きれば安心して笑顔で暮らせるまちになるのか、お話をいただきました。



●認知症になるということ

認知症は認知機能が低下して、日常生活や社会生活の中で様々な困りごとが生まれた状態のことをいう。多くの方は「記憶」に関係する症状が出ることだと思われがちだが、時間の経過がわからない、匂いがしない、味がしないなど人それぞれの症状がある。しかし、認知症になったからといって、昨日までできていたことが突然できなくなるわけではない。ずっと好きだったことは忘れない。むしろ新しい事にチャレンジしている方もいる。困りごとがあっても本人や周りの人の方々の知恵や工夫で切り抜けている。

●認知症とともに生きるための知恵を学ぶ(認知症世界の歩き方より) ●失敗で終わらせないこと ●毎日が宝探し

認知症を当事者の視点で正しく知る / 認知症の症状は一人ひとり違うことを知る / 当事者とつながる / 頼れる仲間をつくる
できる、できないを伝える、知る / 家の中と外に自分の居場所をつくる / 五感にやさしい生活空間をつくる / 混乱を生むモノ、コトを取り除く / サインや目印を工夫する / 無理をしない、頑張らない / 自分の経験と思いを発信する / 社会を変える活動に参加する、など

●認知症になっても通える場づくりとは ●楽しさこそエンジン ●思いついたらやってみることが大事

うまくいっているサロンでは、運営側と参加者の役割を分けていない。ひとつの場をつくる時も、それぞれの今日の気持ち、今日の体調に合わせてみんなで相談して「今日何をする」を決めている。そうすることで心身に不調があっても活動に参加し続けることができる。日ごろから「やってみよう」「これは不安」を言いやすい雰囲気をつくっておく。

●認知症の方に限らず、その地域に暮らす人のつばやきは、わたしたちも暮らしやすくなるタネになる

つばやきからのアクションは暮らしやすい地域になるための大事な資源になる。私たちの日々のつばやきは次の人の財産になる。集いの場に出てきた言葉たちは、みんなで共有することが大切。



●活動は幸せの4つの因子で！ ●やってみよう(第1因子)、ありがとう(第2因子)、なんとかなる(第3因子)、ありのままに(第4因子)

活動では課題を解決することも大切だけど、楽しくないと続かない。楽しそう！やってみよう！の活動にするためにはAARで！
Anticipation(楽しさ、愉しさを予測)→Action(やってみよう)→Reflection(振り返るけど評価はしないでさらに楽しい予測を！)

QRコードを読み取ると当日配付資料「認知症の本人とともに暮らしやすい地域をつくらう」が閲覧できます。あわせて「認知症世界の歩き方」も検索してみてください

体験と交流 12の実行委員生協がおすすめ企画を持ち寄って、参加者に実際に体験してもらい楽しく交流しました。



スクアステップ(東京ほくと医療生協)



みらいひろば(コープみらい)



うたカフェ(城南保健生協)



ボッチャリング(西都保健生協)



毛糸のかわいい小さな帽子づくり
(東都生協)



折り紙・カードづくり(東京西部保健生協)



N-impro(ニンプロ)(東京都生協連)



すしおカルタ(東京保健生協)



健康チェック
(北多摩中央医療生協)(東京葛飾医療生協)



展示「はちせいやさしいまちプロジェクト」
(八王子保健生協)



展示「ローリングストック」
(東京都生協連)



展示「絵本・おーきなおーきなサンドイッチ」
(自然派くらぶ生協)

会場にてご協力いただいた「能登半島地震支援募金」の総額3,000円とフードパントリーへの寄贈品は関係団体へお渡しいたしました。