過疎地域の高齢者の暮らしをサポート

能篠　恵美子
（大仙市地域おこし協力隊）
（大仙市役所南外支所 地域活性化推進研究所所属）

1　大仙市地域おこし協力隊を選んだ理由

60歳を迎え、これからの人生について改めて考えるようになっていました。これまでの経験を生かし、誰かの役に立ちながら、自分の時間も大切にできたら。そんな思いが次第に強くなっていきました。

神奈川にある自宅のベランダから、高層ビルや電車、建物の隙間に浮かぶ月を眺めていると、子どもの頃に自然の中を駆け回って遊んだ風景をふと思い出すことが多くなりました。生まれ育った大仙市が、人口減少や高齢化の影響で少しずつ寂しくなっていくことや、高齢になった母の一人暮らしのことも、以前から気がかりでした。

そんな中、大仙市南外地域の地域おこし協力隊の募集を知ったことをきっかけに、過疎地域に住む高齢者の買い物をサポートしている「南外さいかい市」をはじめとする地域の活動に触れる機会がありました。人口減少と高齢化が進む中でも、地域の方々が主体となり、前向きに力を合わせて取り組まれている姿に、「自分にも何かできることがあるのではないか」と感じました。正直なところ、自分の年齢で受け入れてもらえるのかという不安もありましたが、「人生は一度きり」と思い応募を決意しました。

現在は新しい出会いや経験が日々の張り合いとなり、充実した毎日を過ごしています。生まれ育った秋田の豊かな自然、伝統や文化を子どもたちの心に残せるよう、地域の皆さんと一緒に体験し、伝えていくことを大切にしたいと考えています。そして、さいかい市の活動を通して人と人、人と地域をつなぐ役割を担い、「地元に恩返しを」というさいかい市の思いを、これからも地域の皆さんとともに持続していけるよう取り組んでいきたいと思っています。

2　活動ミッション

「南外さいかい市」を拠点に、地域のボランティアの皆さんと協力しながら、店舗販売、移動販売、出張販売、仕入れ、お菓子やお総菜づくり、通院支援、高齢者サロンのお手伝い、経理事務、ＳＮＳの発信などを行っています。収益につながるように、新規の仕入れ先や出張販売先などを増やしたり、マルシェなどの出店などにも少しずつ取り組んでいます。

（移動販売を手伝っている時の様子）

一軒一軒お伺いする移動販売は南外地域には無くてはならないものです。様子を伺ったり世

間話をしたり、留守の方には「困っていることがないか」と紙を挟んで安否確認をしたりするなど、地域を見守りながら寄り添う活動を続けています。単なる買い物ではなく、何気ない会話や笑顔の交流は孤立を防ぎ、人との「つながり」や「ふれあい」を感じられる貴重な時間です。私も参加し、たくさんの笑顔や安心が生まれているのを実感しています。

（移動販売で1軒1軒回ります）

３　南外さいかい市の出張販売

毎週大仙市内の各所で実施している出張販売のサポートを行っています。旬の野菜や果物に加え、お母さんたちが心を込めて作っているお惣菜は「安くておいしい」とお客さんからも好評です。名物でもある「南外さいかい市クッキー」も人気で、販売時はいつも笑顔であふれています。私も準備や販売に参加しながら、温かな雰囲気に元気をいただいています。

この出張販売は他にも重要な目的があります。それは南外地域から市街地の大きな病院へ通院する高齢者を、出張販売に向かう車に乗り合いで送迎する役割も果たしています。こうした地域住民の支え合う力によって、過疎地域の深刻な問題を、自分たちのできる範囲で補い合っています。解決に導くにはまだまだ課題が多いですが、少しでもそのサポートをできればと思って活動しています。

４　高齢者向けサロンや地域コミュニティの企画・運営

高齢者向けの健康サロン、「どやぐのたまり場」（仲間の集まり）の食事作りや運営のサポートをさせて頂いています。

レクリエーションでは大笑い、ゲームでは真剣勝負！お茶っこ時間や食事の時間は笑顔と会話でいっぱいになります。私が企画した「パーソナルカラー診断」で、皆さんの「おどご（男）ぶり」「おなご（女）ぶり」をますますあげて、笑顔の絶えない時間を作りたいと思います。

５　地域行事と学校との連携

地元南外中学校の生徒が、地域の課題や魅力について考える「地域とつながる！プロジェクト」の事業サポートを行っています。

生徒自らが取材を行い、地域の魅力が詰まったＺＩＮＥ（小冊子）づくりや昔ばなしのかるたづくりをしたり、南外さいかい市の出張販売のポスター・ＳＮＳ・ＰＯＰ制作などを一緒に行いました。

（南外中学校の生徒の出張販売をサポート）

こうした活動を通じて、生徒たちの発想や一生懸命な姿に地域との深いつながりを感じました。これからも地域に密着した活動を広げていきたいと思っています。