



発行：(福)福井県社会福祉協議会

知って情報

# 生活環境を見直そう!



シニア生活環境コーディネーター  
よしだ ゆかり氏

新年を迎え、気持ちも新たに過ごしたいもの。ただ、ふと周りを見渡すと、年末に大掃除をしたはずなのに、すでに散らかっている……という方もおられるのではないのでしょうか。今回は、シニア生活環境コーディネーターのよしだゆかりさんに、自分らしく快適に過ごせる生活環境づくりについて教えていただきます。シニア世代が暮らしやすく、毎日が楽しくなる空間づくりのノウハウを学んで、ぜひご自宅をより居心地の良い場所に変えていきましょう!!

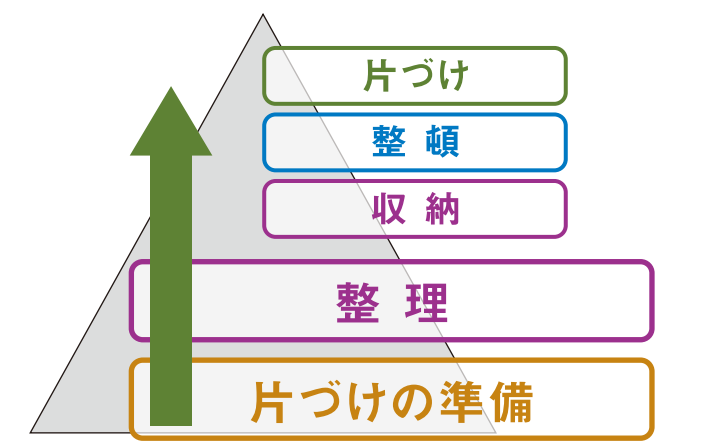


イラスト©一般社団法人日本ライフオーガナイザー協会

片付け、捨てることではなく、心地よく暮らせる空間づくり。「シニア生活環境コーディネーター」とは、単に空間を片づけるだけでなく、シニアの心理的・身体的な変化を理解した上で、より心地よく暮らし、人生を幸せにするための環境を整える専門家のこと。「終活」を考えているが、処分するにもお金がかかるので思い切れない。「片づけたけれど、何から始めればいいのか分からない」

といったご相談に対して、プロの目線でじっくりお話を聞き、その方それぞれに合った環境づくりのお手伝いをしています。シニアの方が若い頃はモノを持つことが豊かさの象徴でしたが、今はモノをいかに減らすかを考える時代。生活する上で必要なものを残しつつ、暮らしやすく使いやすしい仕組みを作っていくことが、生活環境を見直す第一歩になると考えています。

シニア世代の片付けは安全安心を第一に生活環境を見直す際は、まず今までの振り返りを、「これからどうなりたいか」を思い描いてみましょう。その中で浮



©一般社団法人日本ライフオーガナイザー協会



食器棚ひとつとっても「手前の『ゴールデンゾーン』によく使う食器を置く」「食器を重ならない収納する」など、ちょっとした工夫で使い勝手と安全性が劇的に改善します

かび上がってきた現在の生活空間での困りごとや不満を解消していくことが、快適な環境づくりにつながります。シニア世代は時間の使い方や持ち物の頃とはかなり変わってきているはず。その変化を再確認した上で、どこをどう変えたらもっと心地よく暮らせるのかを考えてみるのがおすすめです。

また、シニアの生活環境を考えた上で、一番大切なのが「安全・安心」な空間を作ること。若い頃は好きなのを詰め込んで暮らすのも良いのですが、シニアのケガ発生原因で多いのは住

宅内での転倒や転落事故! それだけに動線を考えながら通路を確保し、手を伸ばしたり、かがんだりしなくても必要なものが取れる状態にすることが暮らしやすさにもつながります。気持ち優先した分別で納得のいく片付けを私どもにご依頼があった際は、まずお住まいの状態を見てじっくりヒアリングし、提案内容に納得いただいてから片付けの作業に取り掛かります。作業の際は気になる箇所を一旦全部出し、4つほどのカテゴリーに分けて分別していきます。この分け方についても「普段使う物」「大事な物」「迷う物」「使わない物」など、お一人お一人の思いに沿ったカテゴリーを設定すると分別しやすくなります。

中にはご家族からの依頼でシニア宅にお伺いすることもあります。子供が不要だと感じていても、親にとっては大切なものもたくさんあります。分別の際は本人の気持ちを大切にしながら、作業を進めていきましょう。また、子世代の方々は特に、自分自身が親の年代になった時に困らないよう、人生の節目節目で生活環境を見直し、整理しておくことが大切。学生時代のおくご実家に残っているケースも多々ありますので、こちらもぜひ片づけを進めておいてください。

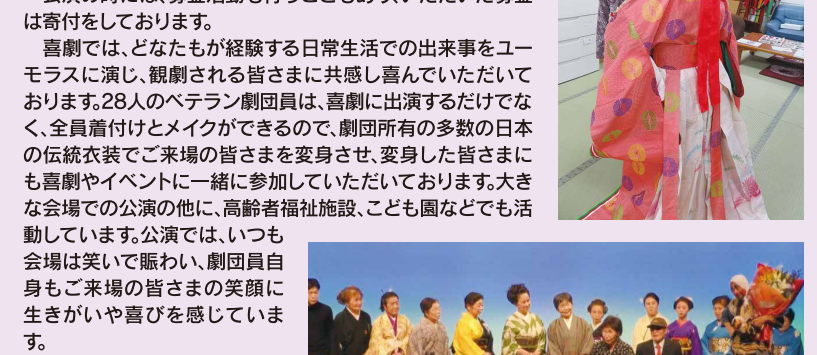
をすると、機能性や快適性が高まるとともに「自分でできた」という達成感や意欲の向上につながります。中には「大抵で捨てられない」という方もいますが、モノを捨てるのではなく、リサイクルショップなどを活用して、必要な人に渡す、リレーしていくという視点に変えてみると気持ちよく手放せるケースも増えます。人生の中で自分の暮らしを考える機会はないかなとあります。シニアの皆様もぜひこのタイミングで一度、ご自身の生活環境を見直してみたい方が多いのではないでしょうか?

## 生き生き活動しています

昨年9月に、地域社会で活躍している高齢者を表彰する内閣府の「社会参加章」(団体)を越前市の「愉快なうちの婆っちゃん一座」が受賞されました。今回は、代表の三田村まつゑさんに活動内容と今後の抱負についてお伺いしました。

### 愉快なうちの婆っちゃん一座(社会参加章受賞)

子どもから高齢者まで幅広い年代の方に、平安時代の衣装から現代の着物に至る日本の伝統衣装や、喜劇とおして突っ込まれたい、楽しんでほしい、そして地域を活性化したいという気持ちで、55年以上にわたりボランティア活動を行っています。公演時には、勇金活動も行うこともあり、いただいた勇金は寄付をしております。



喜劇では、どなたもが経験する日常生活での出来事をユーモラスに演じ、観劇される皆さまに共感し喜んでいただいております。28人のベテラン劇団員は、喜劇に出演するだけでなく、全員着付けとメイクができるので、劇団所有の多数の日本の伝統衣装でご来場者皆さまを身替させ、変身した皆さまにも喜劇やイベントと一緒に参加していただいております。大きな会場での公演の他に、高齢者福祉施設、こども園などでも活動しています。公演では、いつも会場は笑いで賑わい、劇団員自身もご来場の皆さまの笑顔に生きがいや喜びを感じています。

人生100年時代、劇団員全員100歳まで、皆さまの笑顔にお会いできることを楽しみに活動を続けていきたいです。

これからもますますのご活躍を期待しています。

エイジレス章とは…平成6年度から概ね65歳以上の人を対象に実施。今回は全国で、エイジレス・ライフの個人を顕彰するエイジレス章に55人、社会参加団体が対象の社会参加章に40団体が選ばれました。

(※)エイジレス・ライフとは…高齢者が、年齢にとらわれず自らの責任と能力において自由に生き生きとした生活を送ること。

をすると、機能性や快適性が高まるとともに「自分でできた」という達成感や意欲の向上につながります。中には「大抵で捨てられない」という方もいますが、モノを捨てるのではなく、リサイクルショップなどを活用して、必要な人に渡す、リレーしていくという視点に変えてみると気持ちよく手放せるケースも増えます。人生の中で自分の暮らしを考える機会はないかなとあります。シニアの皆様もぜひこのタイミングで一度、ご自身の生活環境を見直してみたい方が多いのではないでしょうか?



内開きの物置に次々押し込んだせいで、スペースの空かない状態に  
置き方を工夫しただけでスッキリ!捨てた物はほぼありません

## シニア世代への期待

社会福祉協議会は、「地域共生社会の実現」をめざして、地域のあらゆる方々が生きがいや役割を持ち、助け合いながら、自分らしく活躍できる福祉のまちづくりを進めています。

コロナ禍から約3年が経過し、今は感染拡大防止と社会経済活動との両立が目指されているところですが、本県においても、「アクティブ・シニア養成講座」を受講された方々が新たなグループを立ち上げ、認知症カフェや各地区でサロンを実施するなど、各分野におけるボランティア活動の場は、昨年度までに比べ確実に増えています。

私たちは、コロナ禍を通じ、あらためて「つながり」や「支え合う」ことの大切さを認識しました。



社会福祉法人  
福井県社会福祉協議会  
会長 小藤 幸男

皆様には、身近な地域の中に「出番」を見出し、これまで培われてこられた知識や経験を地域の中で活かす、ゆたかなシニアライフを過ごしていただきたいと思っております。

皆様のご活躍をご期待申し上げます。

## きて!みて!TRY!

1月~2月

### TRY 令和4年度「第2回ふくい福祉就職フェア」

福井県福祉人材センター、福井県福祉人材バンク無料職業紹介所では、福祉施設等の求人担当者や面接官、施設の魅力や採用の情報が集まる「ふくい福祉就職フェア」を開催します。福祉のお仕事に就きたいと考えている方、福祉のお仕事に興味はあるけど、まずは福祉の仕事の内容などを知りたい方など、福祉の仕事に興味のある方などなたでも、参加自由(無料)です。皆様のご来場をお待ちしております。



#### 【福井会場】

【日時】令和5年3月4日(土)  
【第1部】10:30~12:00 保育・児童・障がい者分野  
【第2部】13:45~15:15 高齢者分野

【会場】福井県社会福祉センター 体育館他(福井市光陽2-3-22)

【お問合せ先】福井県福祉人材センター Tel.0776-28-3180

#### 【嶺南会場】

【日時】令和5年3月4日(土)  
【第1部】12:00~14:00 保育、障がい者、高齢者分野  
【第2部】15:00~17:00 保育、障がい者、高齢者分野

【会場】きらめきみさと館 小ホール(敦賀市桜町1-1)

【お問合せ先】嶺南福祉人材バンク無料職業紹介所 Tel.0770-52-7833

※嶺北、嶺南会場ではオンライン職場見学会(オンラインで高齢者施設、障がい者施設見学)をあわせて開催します。詳細は、お問い合わせください。

### TRY シニアのための地域活動応援講座(受講生募集)

「地域で○○をやってみよう」「地域に○○があるといいな」と思うことはありませんか?この講座では、地域活動を自分で考え、そのアイデアを実現する方法を学習します。

開催日時	講座内容
2月13日(月) 13:30~15:30	講座 “できたらいいな”を実現したその先にあるもの 演習 自分を知ってもらう。互いの思い、考えやイメージを共有しよう
2月20日(月) 13:30~16:30	講座 自分の地域を知り“できたらいいな”を具体化してみよう 演習 “できたらいいな”実現に向けたプランづくりにチャレンジ

【講師】福井大学国際地域学部 准教授 田中 志敬 氏

【会場】福井県社会福祉センター(福井市光陽2-3-22)

【対象】県内在住のシニアの方で講座終了後、ボランティア活動に意欲のある方

【定員】20名(先着順)

【参加費】無料

【申込方法】本会ホームページ(https://www.f-shakyo.or.jp)から申込書をダウンロード、必要事項を記入し、FAX・郵送・メールにてお申込みください。(電話でも可)

【申込期限】2月6日(月)

【お問合せ先】

福井県すこやか長寿センター Tel.0776-24-2433 Fax.0776-24-0041

メール sukoyaka@f-shakyo.or.jp

### きて ラジオ講座いきいきライブ

ラジオ講座「いきいきライブ」は、ラジオやインターネットを通じて、時事、社会、文化、健康、医療、福祉など各界で活躍されている方のお話を毎週聞くことができます。シニア期の暮らしに必要なテーマをシリーズで放送する「学び強化月間」も定期的に設けています。1月は学び強化月間シリーズ④、テーマは「今の社会問題-福祉課題について考えよう」です。ぜひお聞きください!

### 受講生募集



日程	テーマ	講師
1月8日 15日 22日 29日	今月の社会問題(1) 買い物難民支援の取り組み ヤングケアラーの現状と背景 ジェンダーの視点で社会をみる 一教育中のジェンダー不平等 中高年のハラスメント	明倫買い物クラブ 代表 小西 清光 氏 ヤングケアラー協会 理事 高垣内 文也 氏 仁愛大学人間学部コミュニケーション学科 准教授 織田 隆子 氏 特定社会保険労務士 福井県社会保険労務士会 副会長 風久 弘敬 氏
2月5日 12日 19日 26日	どんなときでも図書館を 雨水を貯めて日常で活かす事が普通の社会に 川柳入門 災害の避難について考える ~3.11を前に~	福井県立図書館 宮川 陽子 氏 福井工業大学環境情報学部環境食品応用化学科 教授 笠井 利浩 氏 番傘ばんば川柳社 事務局長 巽 俊一 氏 NPO法人災害看護研究所 朝田 和枝 氏

2月19日の放送で川柳コンテストの優秀作品を発表します!

【お問合せ先】福井県すこやか長寿センター Tel.0776-24-2433

次号は2023年3月8日(水)に発行※予定

お問合せ：(福)福井県社会福祉協議会 地域福祉課

〒910-8516 福井市光陽2丁目3-22(福井県社会福祉センター内)  
Tel.0776-24-2433 Fax.0776-24-0041

メール sukoyaka@f-shakyo.or.jp ホームページ https://www.f-shakyo.or.jp/

