



1 みんなで守り助け合う

「安心して暮らせるまちづくり」プロジェクト

① 将来のイメージ

南海トラフ地震などの大規模災害に備えるため、自主防災組織*や消防団をはじめ、地域の住民や企業、学校などが参加し、地区防災計画による様々な訓練が実施されています。また、産官学民が連携し、それぞれの特徴や強みを生かすことで、地域の実情に応じた効果的な防災・減災対策が進められるなど、協働による防災活動が各地域で活発に行われています。

こうした活動が広がる中、防災に関する啓発活動や、防災士*の養成などがさらに進むことで、市民一人ひとりの自助・共助の意識が非常に高くなっており、行政や関係機関による災害への備えのみならず、食料の備蓄や避難経路の確認など、各家庭での備えが十分に行われています。さらに、計画的に耐震化が進んだ市有施設に加えて、民間の家屋や商業施設などの耐震診断や耐震化が進み、安心して暮らせる都市の基盤が構築されています。

また、地域医療や地域包括ケアシステムが充実したことにより、自宅でも医療や介護サービスを受けられる体制が整い、家族の介護の負担が軽くなり、高齢者やその家族が住み慣れた地域で安心して暮らせる環境が整っています。

さらに、各地域では、高齢者や障がい者など、災害時に配慮が必要な人を住民が支援する体制も整っており、災害時だけではなく、日常生活の中でもお互いを見守り、助け合う意識が高まっています。

そして、市民生活をはじめ、あらゆる場面で欠かせない水については、節水対策をはじめ、雨水利用やかん養林の整備など、節水型都市として水資源が管理されており、新規水源の確保とあわせて、安定した水の供給のための取り組みが進められています。

② 主な取り組み

- 協働による防災活動等の推進
- 水資源管理の充実
- 地域における医療・介護体制の充実
- 新規水源の開発
- 耐震化対策の推進

③ 将来のひとコマ

職場の防災訓練の責任者だった愛子さんと、後輩の河野さん、道後さんの三人は、地元産の野菜がおいしい和食のお店で打ち上げを兼ねた食事をしています。

道後さんが、「最近、同居しとる母が体調を崩して、足腰も少し弱ってきたんです。体調が良くないときは寝込んでしまって、そんなときは父がそばにおるんですが、そう若くはないけん、ちょっと心配で。」と切り出しました。「父はああゆう人やけん、大丈夫とは言うんですけど、一人で介護や看護は全部できんし、妻も仕事があって、あまり負担かけるわけにもいかんけん、こないだ地域包括支援センター*に相談に行ってみたんです。」

河野さんが、「そういえば、道後さん家の近くにいろんな生活支援サービスが受けられる立派な高齢者マンションができてったね。」と言うと、道後さんは、「あそこには母の友達が住んどんですけど、母はできたら自宅で過ごしたいって言うけん、在宅介護を考えとんですよ。」と答えました。「制度のことや、母が今後使えそうな介護や医療のサービスについて、わかりやすく説明してもらったんですよ。あと、自宅で実際に介護をしとる友人にも話を聞いてみたんですよ。」と言いました。

愛子さんは、思わず「やっぱり大変なんでしょう？ 仕事を辞める人も多いうけん。」と言いましたが、道後さんは「友人は仕事と両立できとるみたいですね。自由にお医者さんや看護師さんだけじゃなくて、ヘルパーさんに来てもらったり、介護が楽になるケア用品を使ったりして。」と言います。「それに、担当のお医者さんや看護師さん、ヘルパーさんとケアマネージャーさんが、定期的に情報交換して、在宅介護の状態の共有と最適な対応をちゃんと検討してくれるけん、安心できるらしいです。」道後さんは、和室から見える日本庭園に目を向け、「結局、母は父の手入れした庭を見るのが好きなんですよ。」と微笑みました。

「うちも年寄り二人で暮らしとるけん、災害のときとか心配なんよ。」と河野さんが言うと、道後さんが、「僕も車椅子やし、両親も年取ったけん不安やったんですが、地域の自主防災組織*の人たちが、よう把握してくれとって、必要なときには支援してくれるけん、心配はしてないですよ。」と答えます。「それに、いざとなったら、1週間分の食料は備蓄していますし。みなさんとこはどうですか？」愛子さんが、「うちも1週間分。市の総合防災訓練にあ

わせて、家族会議して備蓄のチェックや避難場所の再確認をしよるよ。」と答えると、河野さんは慌てた様子で、「うちは足りるかどうか自信ないわ。こんなことで防災士*受かるんやろか。」とオーバーなため息をついたので、愛子さんと道後さんは思わず笑ってしまいました。



2 誰もが健康で自分らしく 「いきいきと暮らせるまちづくり」 プロジェクト

① 将来のイメージ

若者から高齢者まで、全ての世代の人が、自分の体のことを理解し、食事や運動、睡眠など、健康を維持するための正しい生活習慣を身につけることができます。また、定期的に健康診断を受けることはもちろん、健康増進や病気の予防について学んだり、体力づくりや介護予防のために運動を続けたりすることで、子どもから高齢者まで元気で健やかな暮らしを送っています。

また、多くの企業がワーク・ライフ・バランスの充実のため、時間外労働の見直しや有給休暇の取得促進を推進していることで、働く人たちが、家族との時間や趣味の時間を大事にしながら、心にも体にもゆとりをもった生活を送っています。

企業や地域で高齢者の豊かな経験や培ってきた技能が必要とされ、様々な場所で働き続ける人が増えています。さらに、高齢者が積極的に地域活動に参加することで、地域の色々な場面で活躍し、若い人たちとの交流や知識の継承が生まれています。また、障がいへの理解や配慮がさらに進み、誰もが社会参加しやすい環境が、地域にも企業にも整っていることから、障がい者が生きがいをもって、自立した生活を送ることができています。

さらに、子どもの成長や見守りに関わりの深い組織や団体がしっかりと連携して、いじめや虐待の早期発見・解決につなげる対策を引き続き進めているとともに、あらゆる世代の人が悩みを抱え込まず相談できる体制が整っており、誰もが心健やかにいきいきと暮らしています。

② 主な取り組み

- 健康寿命の延伸
- ワーク・ライフ・バランスの推進
- 高齢者や障がい者が活躍できる環境づくり
- いじめ・虐待対策といのちの相談の推進

③ 将来のひとコマ

松山さん夫婦は、仕事が早く終わったので、石手川沿いのテニスコートで、お隣に住む^{くつな}忽那さんと一緒に、笑太くと幸子ちゃんがテニスをするのを見にきました。

「笑太くんも上手やけど、幸子ちゃんはフォームが完璧やし、動きも速い。松山さん、これはプロも夢じゃない。」と忽那さんの眼鏡が光りました。「ま、今は気軽なスポーツくらいでちょうどええかもしれんけどね。松山さんも、いつの間にかちいと痩せたんやない？」

「そうなんですよ。健康を守ることも父親として大事ですからね。食事なんかも、自分で献立を調べて色々作ってみたりもしました。」と自慢げに答えた松山さんに、愛子さんが「保健師さんに指導してもらったプランどおりにね。」と続けたので、忽那さんは笑って、「私は、自分で食事なんて作ったこともないけん、それだけでもすごいことですよ。愛子さんも、管理職になって一時せわしそうやったけん助かったんじゃないですか？」と言います。

愛子さんは、「確かに助かりましたね。だいたい私は、母に似て『おいしい』って言われたら、作り過ぎるほうで。最近仕事は落ち着いて、私が作る人が多いから、また太るんじゃないかと。早く帰るのも良し悪しですね。」と笑って言いました。それを聞いて忽那さんも笑いながら、「ま、でも、はよ帰ったり休んだりっていうのは、愛子さんのような管理職が率先したほうがええと思いますよ。私も無理して働きよったときもあったけん、ほんとはメリハリつけて自分や家族との時間も大事にしたほうが、いい仕事ができるけんね。」と言って少し遠くを見つめました。

今コートで笑太くと幸子ちゃんとプレーしているのは、忽那さんのテニスサークル仲間の正岡さんです。正岡さんは車椅子を巧みに操り、二人がかりで打ち返す子どもたちを左右に翻弄しています。

コートの向こうでは、公園の木々の^{せん}剪定作業が続いています。作業をしているのはシルバー人材センターの人たちですが、慣れた手つきで着々と作業を進めています。時折楽しそうな笑い声が風に乗って松山さんたちの所まで届いています。

忽那さんは、「ところで、愛子さんとお母さん、まだ郷土料理の先生やられよんかな？」と、なぜか少し恥ずかしそうに聞きました。「はい。でも、さすがに80歳過ぎたんで、立ちっぱなしが辛いつて言ってきましたけど、こないだから『運動する』と言って、まっイチ体操*をするグループを立ち上げたんですよ。母はきっと生涯現役ですね。」と愛子さんが答えると、忽那さんが、しばらく間をおいて「料理教室には、私ぐらいの年で男の生徒さんもおられるんですかね。」と似合わない小さな声を出しました。

「もちろん大歓迎です！母も喜ぶと思います。ねえ、あなたも一緒にやったら。」と言う愛子さんに「でも試食で食べ過ぎないかな。」と松山さんがお腹をさすりながら答えたので、みんな大笑いしました。「松山さん、運動も続けんといかんね。」と、ラケットを握って忽那さんが立ち上がると、コートから、きれいなサーブを決めた幸子ちゃんと正岡さんがハイタッチする音が聞こえてきました。

