

模範愛育班の指定

愛育班を普及し、その活動を充実させるため、次の条件により模範的な愛育班を「模範愛育班」と指定し、見学実習の場とします。

指定は毎年4月1日より翌年3月31日までの1年間

1. 愛育班組織が確立し、その活動が他の模範となるものであること
2. 愛育班活動の見学実習地として、本会が行う研修会の研修生又は他市町村の愛育班関係者を受け入れることができること

平成29年度は下記の愛育班を指定します。

埼玉県上尾市母子愛育会

山梨県南アルプス市愛育連合会

「愛育班員の手記」入選者一覧

優秀作

県名	氏名	所属	タイトル
岡山県	岡崎文代	玉野市愛育委員協議会	玉地区愛育委員会で取り組んだこと～玉お元気クラブについて～

佳作

県名	氏名	所属	タイトル
香川県	田中敬子	観音寺市愛育会・賛助の会	ママも笑顔の「赤ちゃん同窓会」～つながり広がる親子の輪を願って～
大分県	神田多子	豊後大野市愛育会	愛育班は地域の宝

優秀作

玉地区愛育委員会で取り組んだこと ～玉お元気クラブについて～



岡山県玉野市愛育委員協議会 岡崎 文代

岡山県玉野市は、人口約6万2千人、岡山県の南端に位置し、渋川海岸や深山公園といった県内有数の自然や温暖な気候に恵まれた地域です。最近では、瀬戸内国際芸術祭に参加し、これを機会に県外や外国からも多くの方に訪れていただきました。その中で玉地区はもともと造船業により発達し、今でも商店街や古い町並みが残る地区です。昭和40年代ごろまでは栄えていましたが、瀬戸大橋開通などに影響を受け、今では、市内で最も高齢化率の高い地域（47.7%）の一つとなっています。

こういった少子高齢化の進む私たちの地区で、誰もが健康で住みやすい街づくりのためには、愛育委員として何をすべきか考えました。そして高齢者が閉じこもらず、元気に出て行き、おしゃべりできる居場所づくりの必要性を感じました。そのためには「まず何をすればいいのか?」「どこでするのか?」「集まってくれるのか?」地区担当の保健師さんと愛育委員とであれこれ考え、先進地を見学したりして検討しました。その結果、昼食は愛育委員が作り、皆でわいわい言いながら食べた方がいいだろうな、それが閉じこもりや寝たきりや認知症予防にもつながるのではないかと考えました。そうして半年かけて案を練り、玉野市保健センター（現在の玉野市児童館）に「玉お元気クラブ」を立ち上げたのが、平成13年4月のことでした。「地域とともに明るく元気に」を目標に、70歳以上の元気で歩いて来れる人を対象に募集し、集まった15人で月1回の実施で始まりました。午前10時～午後2時まで一緒に過ごし、さまざまな活動や食事の提供を行います。利用料金は食事代の400円をいただき、開始当初から現在まで変えていません。お元気クラブの活動の一例です。自己紹介、体

操、手芸、保育園児と交流、調理実習、バスでハイキング、グラウンドゴルフ、講演会、健康ウォーキングなどを年間の計画に取り入れてきました。また、地域で安心して暮らすには、保健師の健康教育はもちろん、警察署の方の交通安全や詐欺被害予防の講話、市長さんの玉野市のあれこれの話なども欠かせない話題と思い、プログラムに盛り込んでいます。

[巻き寿司、すいとん汁、杏仁豆腐、フルーツ]、これはある日の昼食で、愛育委員が献立も考え作りました。活動の合間の健康相談やおしゃべりタイムでは、今一番楽しいと思うこと、1人暮らしのこと、食べることなど活発に話していました。何か活動をするだけでなく、隣で話を聞いてあげることの大切さを痛感しました。こうした活動をしていると、「行ってみると楽しいよ」と口コミで広がり、会場の都合で30人でストップしなければならない状態になることもありました。

開始から15年が過ぎた今、お元気クラブの方たちは多少の入れ替わりはありましたが、口も頭も元気で歩いて出て来て参加しています。平成28年度で、98歳の方2人は休みがちになりましたが、94歳の方は元気で毎回参加されます。12月のクリスマスケーキづくりは人気の一つで、本当に嬉しそうに作って箱に入れて持って帰っています。

ここまで玉お元気クラブを続けてくることができたのは、調理をすることができる市の施設を借りられたこと、地区の愛育委員さんが「大変で忙しい」と言いながらも本気で一生懸命取り組んでくれたこと、保健師さんや市の行政の協力があったからだと思っています。また、地区の高齢者の方の閉じこもり予防と元気で生き生きと暮らしていただくようにと始めた愛育委員の活動は、「地道に続けることで立派に認知症予防に貢献しているんだ。その結果が目の前に出ているではないか！」と思えることが私たち愛育委員としての誇りです。

佳作

ママも笑顔の「赤ちゃん同窓会」 ～ つながり広がる親子の輪を願って ～



香川県観音寺市愛育会・賛助の会 田中 敬子

一昨年、本市愛育会会長さんより「賛助の会をやってほしい」とのお話をいただき、「賛助の会とは？何をすべきか？何ができるのか？」など話し合いました。そして、幼稚園現場に勤務していた頃のことを思い出していました。子育てについて、迷い悩んでいたお母さん、表情が冴えず元気のなかった親子の様子…いくつかの姿を思い出しながら、“あの時のあの親子にもう少し早く（幼稚園よりも幼い時期に）かかわっていたら、お母さんの心がもっと軽く、焦らずに子育てが楽しめたかもしれない”いつしか賛助の会を通して少しお役に立てるかもしれないと活動を思い描くようになりました。

とはいえ、1年目は賛同する仲間を募り、組織作りをしながらの研修で、全国の研修会や白岡市にも学びました。我々と同じ世代が主催し運営をしている七夕まつりを見学し、“私たちにもできることがある。子育てを経験した我々だから若い親子たちの力になれることがある”と確信を持ちました。ちょうどその頃、三世代交流の話をいただき、心と頭・体を使って、子どもの可能性を引き出す遊び、親や祖父母のかかわり方についても学び合える活動を形にできました。参加者全員がニコニコと遊ぶ姿からとても活動の意義を実感しました。でも、私は“もっと早い時期にかかわることができないかな？”と考え始めました。

2年目の今年は「赤ちゃん同窓会」を年4回計画しました。同窓会の目的は、この地域で同世代・同じ時期に育つ子ども同士・母親（親）同士が親しくなり、つながっていくきっかけ作りです。そして“子どもたちが健やかに育つよう、母親たちが心にゆとりを感じたり人とのかかわりを楽しく感じたりしてほしい”と願って取り組んでいます。内容は、赤ちゃん

の手型・足型取りや茶話会などです。実施にあたっては、度々保健師さんと相談し、賛助の会総動員で、各自の経験から考えを出し合った総結集でもあります。方法は3か月健診の際に、案内状を手渡し一人ひとりに参加を呼びかけています。今年度1回目は34組、2回目は48組強と増え、笑顔を励みに3回目に向かって準備しています。

「誕生の頃にしておきたいと思っても、家庭ではなか手型が取れなかった」とニコニコ赤ちゃんに声をかけながら、赤、橙、青、緑の絵の具から好きな色を選び、柔らかいスポンジに赤ちゃんの手を付けます。「この時期の赤ちゃんは手の平を握っていることが多いので焦らないでいいですよ」不安そうなお母さんには賛助のメンバーが一人ずつ寄り添います。お母さんが「〇〇ちゃん頑張ってるね」と声をかけ、一緒に話をしながら、赤ちゃんのタイミングを見て、色紙にそっと押します。「うわ〜っできた！頑張ったね！」と一緒に喜びます。『親子で初めての協働作業ね』本当にこの言葉がぴったり。“これから母と子でしっかり手をつないで共に成長してほしい”と母と子を見ながらエールを送っています。どの作品も素敵な親子のオリジナル作品で「これがいいのよ。この子だけのこの時期の宝物よ。素敵ね」と喜び合います。どの親たちも満足そうで、絵の具が乾く間に、色紙に我が子へのメッセージを書いています。毎回、親子に寄り添いながら、赤ちゃん（我が子）が生まれてきてくれた喜びや感謝、そして願いを読ませていただくと本当に心が温まります。

同窓会の中では、親子でスキンシップの遊びをしたり、フリータイムの茶話会では、親しく楽しそうにおしゃべりもしています。最後は全員の記念写真です。赤ちゃんたちに負けな母たちの笑顔があふれます。“赤ちゃん同窓会は、育児に頑張るママたち、少し疲れたママたちのオアシスになるかもしれない！”『笑顔で元気な母の姿は子育ての大きな力となるはず！』と賛助のメンバーで強く思ったひと時でした。「またこの仲間が集まれる機会がありますか？」と参加者からの嬉しい声もあり、私たちもお母さんたちからエールをいただき「いつかまた、この参加者を集めて同窓会をしたい」と新たな活動を夢見ています。

子育てをする母たちがつながれば、いつか互いに手を取り合ったり力になったりできるかもしれない。地域で、笑顔で子育てをする母たちの輪が広がり、その中心に元気な子らがいることを願いながら、愛育賛助の会は航海を続けていきたいと思っています。

佳作

愛育班は地域の宝



大分県豊後大野市愛育会 神田 多子

私の住む豊後大野市は、大分県の南西部に位置しており、人口4万人足らずの田舎町です。ここは、一昨年ジオパークの指定を受けました。人々の知る由もない9万年前、阿蘇の大噴火に呑みこまれ、そのまま堆積し冷え固まった地だと言われています。岩に大地に刻まれた祈りがあちこちにあり、先人の苦労の物語が偲ばれます。そのお蔭で現在は「大分の野菜畑」と言われるほど、豊かな自然に恵まれて住み良い町です。

現在84歳の私は、薬なし、車なし（主人が免許返納）、スマホなしのいないないづくしの身辺ですが、「愛育班」という宝の箱を持っています。

平成17年、愛育班の20年誌を作って間もない時に、平成の大合併があり、7町村が合併となりました。当時班長をしていた私は、2町村にしかない愛育班の存続の危機を感じました。市役所に行っても親しかった保健師さんの姿や顔は見え、随分心細く、私自身の愛育の灯が消えそうになりました。そんな時、長年活動を共に支援してくれていた保健師さんから「愛育班は地域の宝です」と言われたこと、「この愛育班活動のノートは私の宝よ」と言ってくれた分班長さんの声、「楸の光は家の光、女の光は愛育の光」と言ってくれた地域のおじいさんの言葉等を聞き、希望が湧いてきました。その言葉たちに励まされて、活動は継続でき、現在は行政の力も保健師さんの努力もあり、1町を除く6町村に愛育の輪が広がっています。

今でこそ「子育て支援」や「地域の活性化」と言われていますが、私たちが続けている声かけ運動は、愛育班結成当時の歴史の歩みの中で根付いていると思うのです。そして、豊後大野市の総会で毎年提案される「サシスセソタ」の活動は、地域のつながりを深める場

作りとして生かしてきました。一例に深田地区愛育班のコンニャク作り活動が挙げられます。地域の健康づくり活動として、地区の皆でコンニャク芋を植え、12月になると地区公民館に集い、正月用のコンニャク作りを20年間継続しています。「サ」はコンニャク作りなどみんなで行う作業のサ、「シ」は写真や記録などで活動の様子を残そうのシ、「ス」は身近な地区での巣作りのス、「セ」は地域の中で先生を見つけてのセ、「ソ」は皆で相談しながらのソ、「タ」は楽しく活動をしましょうのタです。当日は大釜に薪をくべ、男性も大活躍です。地域総がかりで、ワイワイガヤガヤとふれあい、談笑しながら楽しい地域恒例の行事へと定着しました。愛育活動は「サシスセソタ」の合言葉で気軽に取り組めるのです。活動の基本の柱として新しく役員になった時も、これを大体の目標と思えば気が楽になると思っています。

また地域での声かけ活動で心に残っている事例では、横浜から転入されたお母さんが4人目の赤ちゃんを妊娠した際に、「産もうかどうしようか迷っている」という相談をされました。向こう3軒両隣で近所の2人の班員と私の3人で「頑張って産んでみたら」と励まし、出産後、体重の増えが悪く、「ミルクにしたほうがよいか?」「母乳のほうが?」という相談を受けた時には、保健師さんに助言をもらい、アドバイスをしました。横浜からいらっしゃった彼女のお母さんからは、「娘が安心して子育てできるのも愛育班の皆さんがいてくださるお蔭です」と感謝の言葉をいただきました。そのお子さんも今では小学校4年生となり、毎日元気に登校している姿を微笑ましく見えています。

現在も私の班では、毎月19日を「愛育の日」にして、班員が集まり、お茶のみをしながら日頃の訪問での情報交換をしています。本当にこの宝の箱にはどれだけのふれあいがあり、楽しい思い出がつまっていることでしょう。愛育班には定年がありませんが、今後は若い人に期待をして愛育の心を残したいと思っています。