

地域の中の拠点づくりを支援

### 自分らしい生活を送ろう

高齢化が進んでいる今、高齢者が社会の構成員として尊重され、自立して生活することが求められています。また、高齢者をサポートするため、地域の皆さんも一緒になり交流する地域づくりも進んできています。

今号では、高齢者がその人らしい「ふつう」の暮らしを送れるようサポートしている「合同会社くらしラボ」の橘友博代表にお話を伺いました。

### ゆっパルの由来

この地方の方言で、「結ぶ」という意味の「ゆっばる」と、英語で「仲間・友だち」という意味の「パル」からできています。「一人ひとりの思いが結びついて仲間をつくる」という願いが込められています。



十和田市男女共同参画市民情報誌「ゆっパル」編集委員によるコーナーです。

### Interview

#### 合同会社 くらしラボ

所在地 西十二番町7番28号  
代表者 橘友博

その人の「ふつう」をサポートし、その人らしい「ふつう」の暮らしをお手伝いしている事業所。「小規模多機能ホーム(※) くらしの家」と「オーダーメイドのデイサービス くらしっこ」の2施設を運営。



くらしの家 (西十一番町3番20号)



くらしっこ (西十二番町11番1号)

(※)施設への「通い」を中心に、短期間の「宿泊」や自宅への「訪問」を組み合わせ、生活支援や機能訓練を行う在宅介護サービスの一つです。

Q.この事業を始めたきっかけは何ですか？また、どのような施設ですか？

元々、介護福祉士として市内の介護施設に勤務していました。ケアマネジャーとして働く中で、利用者が個別にやりたいことがあるのに、施設内では時間通りに決められたことしかできないことに違和感がありました。個人の要望に合わせてできることを支援したいと思い、独立を決意しました。

最初はケアマネジャーとして、介護の相談を受けていましたが、利用者それぞれの生活を考えながら利用できる施設、困ったときに頼れるお隣さんの存在の場所をつくりたいと思い「くらしの家」と「くらしっこ」の2つの施設をつくりました。

「くらしの家」は、基本的に、利用者に1日の過ごし方を考えてもらい、やりたいことをかなえていくような形でやっています。「くらしっこ」は、一緒に料理したり、お風呂に入ったりと自分の好きなことを選択してもらい、オーダーメイドで利用することができるデイサービス施設です。

Q.「くらしラボ」では、主にどのようなサービスを提供していますか？

①介護での困りごとや相談を伺う「くらしの居宅介護支援事業所」、②ホームヘルパーが自宅へ訪問し、一緒に家事をしたりする「訪問介護くらしすけっと」、③1人暮らしの人の電球の交換や雪かきなど、介護保険ではカバーできないことを、地域の皆さんの力を借りてお手伝いする「生活支援サービスくらしのミカタ」などのサービスを提供しています。



代表の橘さん

利用者が過ごしたい生活を考えるというのが1番のコンセプトです。一人一人と向き合っていくことを大切にしながら、自宅にいるときと変わらないような暮らしを送れるよう支援しています。

また、「くらしの家」の2階を「多目的交流スペースくらしち」**ち**として開放し、皆さんに自由に使ってもらっています。地域の拠点づくりの支援ができればと思っています。



写真：くらしラボ提供

◀利用者それぞれが、その日の過ごし方や、ご飯のメニューを考え、今までと変わらないような生活を送っています

Q.「くらしち」はどのように利用されていますか？また、施設の利用者と地域の方々の触れ合いなどはありますか？

コロナの影響で今はお休みしていますが、放課後、近所の小学生が「ただいま！」と言ってやって来て宿題をしたりしています。高校生も勉強しに来たり、時には、施設の利用者と一緒に折り紙をしたり、学校が休みのときには、お昼ご飯の調理を手伝ったりするような交流もあります。

また、子連れでの出勤もできる職場なので、職員の子どもと利用者が交流することもあります。地域の皆さんとお食事会をするなど、みんなでワイワイ作りながら食卓を囲むことも多いです。食卓を囲んでみんなで同じものを食べると、新たなコミュニケーションも生まれ、とても楽しい時間を過ごせます。

Q.今後、新たに取り組みたいことなどはありますか？

昔あったような銭湯や商店など、人が集まれるコンテンツを作りたいです。昔、この近くにも銭湯があって、子どもからお年寄りまでワイワイと集まっていたのを覚えています。誰でも集まることのできる銭湯の横にフリースペースを作って、子どもを遊ばせたり、地域の人と触れ合ったり、みんなで団らんするような場所がくれたらと思います。

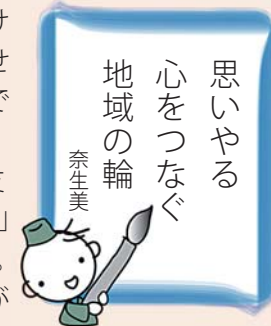
誰が介護を必要で、誰がそうでないの分からないぐらい、いろいろな人がごちゃ混ぜに過ごせるそんなコンテンツを作りたいです。

#### ■インタビューを終えて

「従来と違うやり方をするのはリスクを伴いますが、何かをするということはリスクだらけですよ？リスクを恐れていたら何もできませんから」という橘代表の言葉がとても印象的でした。

介護施設と地域の人との境界線をなくし、支え合う地域づくりを目指している「くらしラボ」の活動はこれからも進化していくことでしょう。老若男女問わず、みんなが気軽に集える場所が今後も増えることを願っています。

#### ホットな一句



#### ◆◆ 編集後記

- ルールを決められるより、一人一人に合った暮らしのサポートは、利用者にとってうれしいことですよ。(U)
- 若いときから事業を立ち上げたことに、ただ敬服するばかりです。今まで私は何をしたらこう考えたかと考えさせられました。(K)
- こんな風に、介護する人・される人、大人から子どもまでみんなが関わり合える地域にしていきたいですね。(S)
- これからの人生、今日の自分が一番若いわけで、この状態を維持するためにまずはストレッチから。(N)
- お年寄りは寝ていれば良いという時代ではないですね。それを私たちはどのように手助けするのか、いつも考えています。(F)

### 「さんかく日和」その17

Akemi.N



編集 十和田市男女共同参画市民情報誌ゆっパル編集委員

漆館 優美花、木村 奈生美、新藤 幸子、中野渡 明美、深谷 淳子

発行 総務課 広報男女参画係 ☎⑥6702