

親たちの介護で経験した現実を教訓に、 市民が共に支え合える組織をつくりたい。

こうれいしゃかい しものせきじょせい かい
高齢社会をよくする下関女性の会（ホーモイ） 下関市



親たちの介護の経験が
会を発足したきっかけ。

ある土曜日、下関市立大学には高齢者と大学生が一緒になつてリズム体操をする姿がありました。「高齢社会をよくする下関女性の会（ホーモイ）」が開催している「介護予防のためのサロン」に参加するために、高齢者の方々が大学を訪れていたのです。

「ホーモイ」は、ゆたかな高齢社会の創造を目指し、平成15年4月に発足したボランティア団体です。「4人の親を介護する厳しさに直面した」と

いう代表の田中さんの実体験が、発足のきっかけでした。

田中さんは、「親たちの介護のストレスからリウマチを患い、こんな大変な思いは子供や次世代の人たちにはさせられない」と、念発起。情熱を支えるのは、「今後ますます進む高齢社会の中で、すべての人が自立し、安心して生きられる市民社会を目指したいと考え、そのために市民が共に支え合える組織をつくりたい」という思いです。

少子高齢社会の現実を見つめて発足した「ホーモイ」は、学習や啓発活動を通して学んだことを事業として実践に結び付けるための活動を行っています。

目指しているのは健康
寿命を延ばすこと。

「ホーモイ」の活動は、毎月第1土曜日。「健康寿命を延ばす」ことを目的として、下関

市立大学で「介護予防のためのサロン」を開催しています。この活動は、介護予防のみならず、高齢者の閉じこもり防止や地域の「コミュニティづくり」にも役立っています。

毎回70〜80名が参加するサロンでは、リズム体操や専門家による筋力トレーニング、健康講話、レクリエーションなど、大学生を交えて実施。多世代交流の場としても活気のあるサロンとなっています。体カテストでは体操の効果が上がっていることがうかがえ、参加者からは長く続けてほしいとの声があがっています。

また、高齢社会に関連する内容の市民福祉講座、講演会、シンポジウムなどを開催し、広く市民へ啓発を行っており、10年以上にわたり学習と実践を重ねています。

会員の主体性を重んじ、
運営に活力と発展性を。

「ホーモイ」では、今後も「介護予防のためのサロン」、「市民福祉講座」を開くとともに、ホーモイ通信、サロンレポートなどの発行を継続して行っていく予定です。そして、「介護予防のためのサロン」を、他の自治体でも行うように働きかけていきます。

また、現在は近隣の大学と連携していますが、今後はさらに企業との連携も視野に入れ、これまでにない新たな展開を図ろうとしています。

