**「自分らしく生きるためのネットワーク」活動実績**

**《２０１９年度活動》**

**●会設立・将来的ビジョンに関する話し合い　　2019年6月28日 参加者3名  
  
●世話人会議　　2019年7月19日**参加者3名 **会発足を決定する**

第一回目学習会に関する企画、担当決定

**●第一回目学習会**  
日時：2019年8月29日（木）10時30分～12時30分  
場所：市民活動スクエア「CANVAS谷町」  
内容：「介護サービス」を学ぶ  
　　　市民活動スクエア「CANVAS谷町」  
参加者：8人。

自分もしくは家族などに活かせるために、『介護保険制度を利用する際の、施設の種類、特徴、選択のポイント』などについて学びました。制度について知ることは今後の力になること、そして自分の思う生き方を実現させるためには、先ずは自分自身が「どうしたいのか」を常に考えておくことが大事だと痛感しました。

**●世話人会議**2019年9月20日＋10月18日　　参加者３名内容：　第二回目学習会内容ならびに担当、その後の企画について議論

**●第二回目学習会**  
日時：　2019年10月31日（木）10時～12時  
場所：　ＣＡＮＶＡＳ谷町  
内容：「困った・困っている経験」や「不安に思っていること」のブレーンストーミング  
参加者：　7人

10月29日第二回目の集まりにご参加いただきましたみなさん、お疲れ様でした。各自が日々の生活の中で困ったことや将来不安に思っていることなどを出し合いました。出された様々な課題は整理しましたので、次回、みなさんにご覧いただきます。第三回目では、出てきた課題にどう対処すればいいのか、経験、知恵、アイディアを共に考えたいと思います。

**●世話人会議**2019年11月15日 + 12月20日　　参加者3名  
第三回目学習会企画、担当について議論

**●第三回目学習会**

日時：　2019年10月31日（木）10時～12時  
場所：　ＣＡＮＶＡＳ谷町  
内容：「困った・困っている経験」や「不安に思っていること」のブレーンストーミング  
参加者：　7人

第三回目は、前回のワークで出された様々な心配事や課題を整理・分類したものを見ていただきました。その中、「病気・体調不良」に関わる経験、可能な対処について話し合いました。病気や事故は不意にやってきます。備えや経験の共有が自分力を高め、自分らしい選択を可能にするためにも多くの選択肢をもつことの重要性をわかっていただけたのではないでしょうか。

**●世話人会議　　2020年１月24日**

第四回目学習会企画、担当について議論

**●第四回目学習会**

日時：　2020年2月16日（日）10時から12時

場所：　　CANVAS谷町　大阪市中央区谷町2丁目2-20　2F

内容：　「身辺整理」（終活ではなく）について

参加人数：　８名

前回テーマ「病気・体調不良」で出された情報の整理、新たな経験や情報、資料の追加を行いました。まだまだ経験や知恵の共有、専門的な学びは必要ですし、残った課題はあります。しかし、基本的な情報の共有はできたものとして、別のテーマ「自らの身辺に関する情報・整理」について自らの経験、実践、今後考えていきたいことなどについて話し合いをしました。

●**世話人会議　　2020年２月21日＋3月26日**

第五回目学習会企画、担当について議論  
2019年度決算報告ならびに2020年度計画・予算について議論

**●第五回学習会**3月28日土曜日に予定していたが、新形コロナ感染の影響で延期。

**《２０２０年度活動》**

●**２019年度総会　ならびに　世話人会議（zoom利用）　2020年5月22日**参加者５名  
総会　２０１9年度決算報告ならびに2020年度計画

第一回zoomお茶会に関する企画

**●第一回目ＺＯＯＭお茶会　6月21日**

日時：　2020年6月21日　10時～12時  
内容：　コロナ禍における、不安やその対処、役に立った物や情報、情報収集  
　　　第二波に備えての準備  
参加者：　５人

コロナへの対処のみならず自然災害への防災や備えにも話が及びました。その中で、太陽光での充電可能なランプや、保存期間が５年間備蓄可能な非常食のお勧めがありました。

**●世話人会議≪zoom利用）　6月25日＋7月31日　　参加者いずれも3名**

第二回zoomお茶会に関する企画

**●第二回目ＺＯＯＭお茶会**

日時：　2020年8月14日　10時～12時  
内容：

参加者：　４人

多種多様な災害について経験や知識・情報について様々な側面から話をしました。災害が起きたときの対応や準備については、新たな情報を加えながら、繰り返し話をし合うことが、訓練になり、シミュレーションになり、ひいてはできる限り、瞬時に適切な行動につながると感じました。

災害が起こった場合を想定したとしても、私たちはついつい「自分は大丈夫」と思いがちです。そのため災害が起こったあとの行動についてしか考えていないことがほとんどです。しかし、災害時にけがをする、あるいは最悪命を落とすこともあります。考えたくはないかもしれませんが、こういった最悪の事態も考え準備をしておくことも必要になりそうです。「自分は大丈夫」「そのときはなんとかなる」と思わずに、是非家族やお友だちと話し合われてみることを提案しました。

**●世話人会議（zoom利用）　9月4日　参加者3名**

第三回zoomお茶会についての企画、打ち合わせ

**●第三回目ＺＯＯＭお茶会**

日時：　2020年10月11日　10時～12時  
内容：「困った時こんなヘルプが欲しい」

参加者：　４人

・体調の悪い時や気分の優れない時などのヘルプ

・一人では不安な時の病院への付き添い

・家族の世話や介護のなか、時間の都合などで、代わってもらいたい、相談したい

・大型家具の移動、廃棄、組み立て

・平日の行政などの手続きや立ち合い

などの困りごとが出されました。

そんな時に利用したり、相談できるのは:

●地域の社協

●地域のシルバー人材センター (実に様々なサービスが廉価に依頼できます)

●地域の生協助け合い(子育て世代から誰でも利用可)

https://www.palcoop.or.jp/au\_tori/lifestyle.html

https://hyogo.seikatsuclub.coop/member/eccolo.html

●地域の移送サービス(社協などで情報取得・相談)

●介護タクシー(マンションでも家まで送迎、車椅子やストレチャー装備）

●厚労省ファミリーサポートサイトの説明

https://www.mhlw.go.jp/topics/2004/bukyoku/koyou-l/5.html#top

今回のお茶会で確認できたのは、民間の専門的サービスや専門家のアドバイスではなく、大切なのは客観的に見てくれる隣人としてのアドバイス、経験、情報、寄り添いの気持ちではないかということです。現在、困った時の多くのサービスや選択肢が増えてきていますが、実際のところ何をどう選べばいいのか、よくわからないのではないでしょうか。

そんな中、相互に助け合い、支え合うことができればと思います。JINx2の世話人では、現在日々の安否確認サービス・相互扶助サービスを実験的に進めています。

**●世話人会議（zoom利用）　10月17日＋11月3日　参加者いずれも3名**

会の運営

事業企画

ＬＩＮＥBusiness 使用に関する情報交換

助成金申請