



阿東地福 地域おこし協力隊

# 白松 孝憲

理学療法士  
社会福祉主事

普通第二種免許  
終活アドバイザー

お力添えいただいている地域の皆様、各地域で温かく迎え入れてくださる市民の皆様に深く感謝を申し上げます。

私の出身地である山口市、そして祖父母が住んでいる阿東地域において、自身の理学療法士（リハビリテーション）の経験を活かして地域活動が出来ることをとても嬉しく思います。

日本は「超高齢社会」に突入し、今まで行政の支援や介護保険制度で対応出来ていたことが難しい社会となってきました。山口市においては、より身近な課題となっています。

## 皆様の地域・身近な方にも 心配ごとはありませんか？

運転免許を返納した後の買い物や通院はどうしよう

1人暮らしの親の生活が心配

田舎でも近所で介護予防・リハビリに取り組みたい

これからも両親が自立して楽しく生活を続けられるか

『何歳になっても健康的に楽しく暮らせる山口市』になることは高齢者ご本人だけではなく、周りのご家族の幸せにも繋がります。

「今まで」と「任期終了後に向けての活動」について多くの方に知っていただけると幸いに存じます。

# 第1期

任期  
1年目

## 地域の健康づくりと 交流が出来る場所づくり

祖父母の住む阿東内とはいえ、私個人は移住者です。地域の皆様から、ゆっくりとお話を聞ける機会を増やすこと、地域のためになる計画を地域の皆様に相談できる場所づくり、その中で私のリハビリ、介護予防活動の経験を活かせるかどうかを体験していただける場所を作ることを主目的としました。



### 成果

地域の方と交流する頻度、そしてゆっくりと会話する時間を得ることができました。健康に関する活動のため、ゆっくりと継続して交流し、信頼関係が築けることで、ご病気やご家族の介護についてのご相談をいただけることが増えるようになりました。結果的に私のリハビリ・介護予防活動のスキルがあることを地域の方々が知り、体験していただくことができました。

### 課題

フィットネスクラブに集まることが難しい方、例えば運転免許証を返納し車の運転をされない方、身体機能が低下し外出が難しい方、平日に参加ができない方、遠方に住む方からの意見を聞くことなどには向いてない場所でした。

第2期へ

応援してくださる方が増え、  
地域へ飛び出す活動に繋がっていきます。

# 第2期

任期  
2年目

## 出張リハビリテーション 年齢・場所問わずに出張

1年目で関わりが少なかった自宅内を中心に生活されている方々、医療福祉関係者様、地域の若年・中年層の方々、農業・観光関係者様との関わりを増やすことが出来ました。より広い層からご意見をいただくこと、健康づくりの体験・活動内容を皆様にお伝えすることを主目的としました。そして、福祉タクシーの可能性を考えて普通第二種免許の取得を目指しました。



### 成果

リハビリを必要としている高齢者以外の皆様に地域活動の内容を伝えることが出来、応援していただける方々が増えたように思います。そして、『送迎があれば参加したい』『リハビリ以外の交流や生活面のサポートがあると安心』などの声に基づき、体験会の開催や体験後の感想をお聞きすることが出来ました。

### 課題

地域おこし協力隊の任期は基本的に3年間であり、任期終了後は、金銭的にも“自立”して活動する必要があります。任期終了後を見据えて「継続して地域に貢献する」ためには、金銭的、働き手の確保などの解決が必要になりました。

## 第3期へ

「継続して地域に貢献」するために、  
新しいことに挑戦する日々が続きます。



# 第3期

任期  
3年目 前半

# NPO法人ココメイト山口

「地域に応援され必要」と感じてもらえる活動を

2年目で体験会を繰り返した結果、各地域の状況に合わせて開催する『送迎無料の出張リハビリ・カフェステーション』『お出かけ会』『オーダーメイド福祉』『ショッピングリハビリ』を始めることになりました。第3期の主目的は、任期終了後も「継続的な地域リハビリ・介護予防活動」が出来る体制を作ることです。



## 成果と目標

成果：活動に寄付をいただくことを含め、地域の会と共に継続可能な形での活動を開始しています。

目標：①阿東地域での活動拡充

②他の地域でも「地域に応援され、必要と感じていただける」地域リハビリ・福祉活動を広げていきたい

## 山口市の未来へ

皆様に活動を知っていただくこと、「自分の地域でも取り組んでみようかな」と声をかけていただくことが『地域リハビリ・福祉活動』推進の力となります。

『何歳になっても健康的に安心して楽しく過ごせる山口市』

に向けて活動してまいります。今後ともよろしくお願いたします。