

広げよう！ 支え合いの

輪

本市では、高齢者が住み慣れた地域で自分らしく元気に暮らし続けられるよう、生活支援や介護予防などの、地域での支え合いの仕組みづくりを推進しています。

日常生活のちょっとした困りごとを支援する住民主体の団体が、各地域で少しずつ立ち上がりつつある現在。

こうした支え合いの活動がさらに広がるよう、事例を交えてご紹介します。

問 高齢福祉課 ☎083-1934-2792



Tego サポの皆さんが草取りをする様子

大内地域の老人クラブ「管内団地寿会」のメンバーを中心に、高齢者などの困りごとを支援する活動がスタート。この活動に取り組む支援団体「Tegoサポ」は、ごみ出しや草取り、一人暮らしの方の話し相手など、全10項目にわたる支援を行っています。

「Tegoサポ」の中心メンバーである澄川さんは、「自治会の会長になって地域の様子を見てみると、家に閉じこもって人との出会いがない、話し相手がない、困りごとを解決してほしいといった悩みを持つ方々の存在に気付きました。」と語ります。この気付きをきっかけに、地域の皆さんが集まり、親睦を深める場を作ろうと、支え

合いの活動が始まりました。

「支援を受けた方からの感謝の言葉はもちろん嬉しいですが、それ以上に、支援する側の皆さんが、いつも仲良くお喋りしながら、心から楽しんで活動している姿を見ることが何より嬉しいです。これまで関わることのなかった人同士が『支え合いの活動』で出会い、身近な困りごとを一緒に解決し、誰かの役に立てることで、地域がなっている実感します。」

団体の今後の目標は、現在の活動を続けながら、自治会や老人クラブ、生活支援コーディネーターなどと連携し、地域をさらに活性化させることです。これからも、より多くの住民の間で、支え合いのつながりを築いていきます。



管内団地寿会 会長
澄川 文二郎 さん

支え合いの取り組みが始まるまで

地域にお住まいの高齢者のちょっとした困りごとの声をもとに、個人や団体で支え合いの活動を始めたい方々（以下、関係者）が、支援内容について話し合いながら、少しずつ具体化していきます。一例は以下の通りです。

①ちょっとした困りごとの把握 着眼点



- ・ごみを出しにいけない
- ・運転免許証を返納して買い物困難

②関係者の会議で地域の声を共有 情報収集



- ・他にも同じ悩みを抱えている人はいないだろうか？
- ・困っている人を誰かが支援できないか？

③話し合いの継続 ルールの確立



- ・困りごとの調査をする
- ・具体的な支援は？
- ・ボランティアの集め方は？
- ・利用料は？

④困りごとを解決する仕組みの誕生 実践



- ・ごみ出し支援
- ・草刈り
- ・買い物支援
- ・話し相手

以上のように、地域の実情にあった支え合いの仕組みをつくるには、関係者と丁寧に意見を交わしながら進めていくことが重要です。本市では、支え合い活動が円滑に進められるよう、生活支援コーディネーターによる伴走支援を行っています。

また、活動の立ち上げを後押しする補助制度（生活支援・介護予防体制整備事業費補助金）も設けています。この制度を活用して新たに取り組みを始める団体が増え、地域の中で支え合いの輪が広がっています。

生活支援コーディネーターとは

生活支援コーディネーターは、地域で生活支援や介護予防の取り組みが広がるよう活動しています。本市では、市内全域を担当する生活支援コーディネーターを山口市社会福祉協議会に、日常生活圏域を担当する生活支援コーディネーターを各地域包括センターにそれぞれ配置しています。

地域での支え合い活動について、お気軽にご相談ください。



生活支援コーディネーターの役割や、連絡先は右の二次元コードから。



message:

支えられ上手、支え上手で
地域を元気に！

生活支援コーディネーターは、高齢になっても、住み慣れた地域で自分らしく暮らすため、「ちょっとした困りごと」と「地域の力」をマッチングし、地域の皆さんと共に暮らしやすい体制づくりをお手伝いしています。

年齢を重ねると、ごみ出しや電球交換など、今までできていたことが難しくなるのは、誰もが一緒です。そんな時、支え合いは、高齢者の生活のちょっとした困りごとを解決する仕組みです。「ごみ捨てはお願いするけど、話し相手にはいつでもなれるよ」などと、難しくなったことはお願いするけれど、自分でできることは人のためにも手伝う。いくつになっても人の役に立つという経験は、人を元気にする力があります。

地域の支え合いは「支えられ上手、支え上手」を形にした取り組みです。



北東地域包括支援センター
生活支援コーディネーター
藤村 純子 さん