

# 地域でしながる 地域で支える

## 高齢者の生活支援体制 整備を進めています

少子高齢化が進行する現代の日本社会。今後は若い世代だけでなく、高齢者の活躍がこれまで以上に期待される時代になってきます。

住み慣れたまちで、いつまでも自分らしく暮らすために。新しい仕組みづくりが始まっています。

介護高齢課 94-4725

### 「支え、支えられる」から「助け合い」社会へ

本市でも高齢化は進行しており、平成30年に策定した市第5次総合計画後期基本計画では、市内の高齢化率は団塊の世代が75歳以上となる令和7(2025)年に28.3%、42(2060)年には40.7%になると見込んでいます。

一方で、働き手となる生産年齢人口(15~64歳)は減少するため、高齢者との比率は今後、1対1に近づくこととなります。

**日常生活での困り事の増加**  
高齢化が進むと、一人暮らし世帯や支援が必要な高齢者も増加します。これに伴い、買い物や移動、こみ

出しなど日常生活で手助けが必要な人が、さらに増えると考えられます。

**助け合いが生きがいづくりに**  
健康を保つには、ボランティアや交流の場などへの参加が効果的とされています。社会の担い手が少なくなる今こそ、支援が必要となる高齢者も生きがいを持って暮らし続けられるよう、地域で身近な助け合いを進める必要があるのです。

市では、介護予防を重視しながら、住民同士の助け合い、支え合いができる地域づくり、組織づくりに取り組まします。

### 地域で進む支え合い

市内では生活支援コーディネーターや住民が中心となって、高齢者の居場所づくりや生活支援などの取り組みが進んでいます。

活動事例をいくつか紹介します。

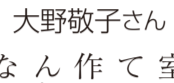
### のんびりハウス花たば

平成28年に東成瀬に開設された交流施設「のんびりハウス花たば」。介護予防教室のほか、高齢者・子育て世代の集いの場、地域のイベントにも利用されています。取材に伺った日には、ウクレレサークル「J.U.U」の演奏会が行われていました。

コンサートはウクレレの演奏に乗せ、昭和の歌謡曲を参加者と一緒に歌う形式。曲紹介では当時の出来事や思い出話を交え、和やかな雰囲気会場を包みます。



演奏会の様子。十八番を披露する参加者も



大野敬子さん  
始めは遠慮がちに歌っていた人も、曲を追うごとに声が大きくなっていきます。毎回参加しているという女性は「家に閉じこもっていると声を出す機会が会場を包みます。」



歌うのは誰もが聞いたことのある曲ばかり

会が少なくなる。こうして外に出て、歌ったりおしゃべりしたりするのは良い刺激になります」と、笑顔で話してくれました。

◇  
東部地区の生活支援コーディネーターで、施設を管理する大野敬子さんにお話を伺いました。

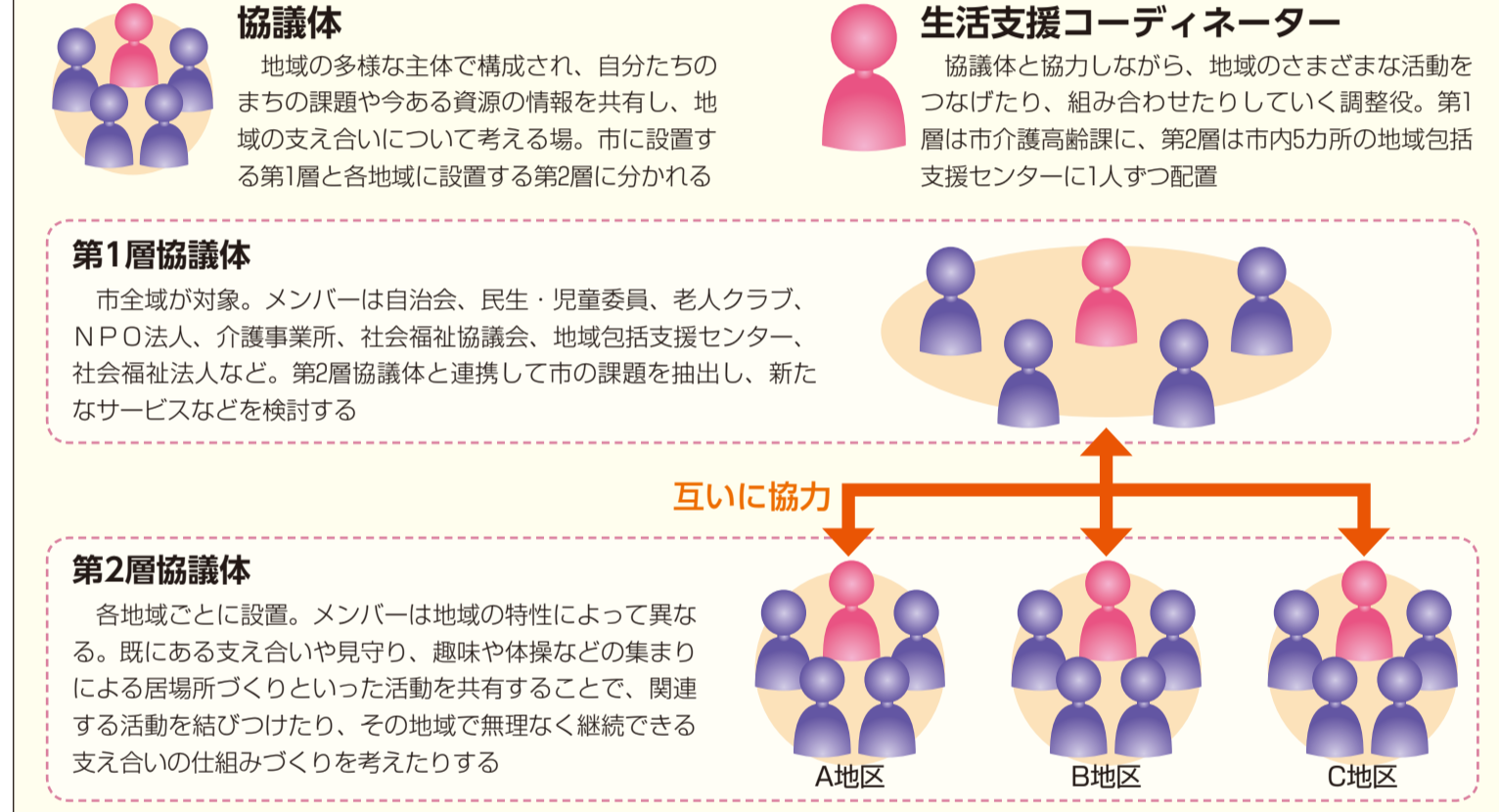
### ハウスが生むつながり

施設で活動しているのは、開設当初に開催した教室の参加者が続々と作った団体が多いです。催しがない日に立ち寄ってくれる人もいて、拠点があることでつながりができています。

「J.U.U」の皆さんも、初めは練習場所として施設を利用していただけです。せっかくなら発表の場にも使ってほしいとお願ひし、月1回ミニコンサートを開催しています。

**利用者からボランティアに**  
利用者の皆さんとは、普段から小まめにコミュニケーションをとっています。話をすることで、手助けが必要と感じた人にはさりげなく声をかけたり、活動に協力してくれそうな人に

### 助け合いを広げる仕組み —生活支援体制整備事業—



館内には教室やサークルの案内がびっしり

話をもちかけたりすることもあります。

今はボランティアとして活動できそうな利用者に声をかけ、養成を進めています。先日は、地域で花壇などの環境整備を行う団体など近所の見守りをお願いしました。一人では声をかけづらくても、グループとしてならかけやすいんです。

現在は高齢者の利用が多いですが、いろいろな世代の人に参加してほしいです。利用する人が主体となる施設にしていきたいですね。

### ココこいきましょ会

厚木市にまたがる位置にある、高森台の愛甲原住宅。昭和41年から宅地の開発が始まり、市内でも高齢化率が高い地区の一つです。ここに暮らす住民により、平成27年に設立されたのが「ココこいきましょ会」。メンバーは70歳代が中心で、現在20人ほどが活動しています。

高齢者宅の庭の草刈りやせん定、部屋の清掃や家具の移動、病院・買い物付き添いなどの生活支援のほか、地区内の空き家の活用にも協力。1軒の維持管

### 教えてください 地域のこと

**—地域包括支援センターのご利用—**

地域包括支援センターでは、高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、専門職員が連携し、包括的な支援を行っています。

高齢者をみんなで支える仕組みを作るには、地域の活動や困り事、あったらいいなと思うサービスなど、細かな情報の積み重ねが不可欠です。ぜひ、各センターの生活支援コーディネーターに情報をお寄せください。

運営時間 平日の午前8時30分～午後5時(年末年始を除く)

施設名	担当区域
中部地域包括支援センター 電話92-4091 伊勢原1-3-10 アサヒビル1階	伊勢原北
南部地域包括支援センター 電話71-6616 伊勢原2-7-31 伊勢原シティプラザ(社会福祉協議会内)	伊勢原南
西部地域包括支援センター 電話95-2111 板戸38-1	大山、高部屋、比々多
北部地域包括支援センター 電話75-8085 高森4-19-34	成瀬(下糟屋、東富岡、栗窪、高森、高森1~7丁目、高森台1~3丁目)
東部地域包括支援センター 電話97-4755 沼目6-1257(高齢者生活支援施設らんの里内)	成瀬(北部包括の担当区域を除く)、大田

### 「地域支え合いシンポジウム」を開催します

「みんなの“ちょっと”が地域の力に」をテーマに、地域のつながりによるまちづくりについて考えます。

**主な内容** 講演「人生100年時代を生き抜くための地域の支え合いとは!?」、生活支援コーディネーターの活動報告、ワークショップ「大丈夫?わたしの暮らし、わたしの地域」

**とき** 令和2年1月20日(月)午後1時30分~4時30分

**ところ** 中央公民館

**対象** 市内在住・在勤の人100人(申込順)

**申し込み** 住所、氏名、所属(団体・事業所職員のみ)、生年月日、電話番号を明記しファクシミリ(☎94-2245)、または電話で担当にお申し込みください

**締め切り** 1月15日(水)



道具の使い方もお手のものです

理と、敷地を利用したイベントを行っています。また、住民らが交代で講師を務めるリレー講座や懇親会、楽器が趣味の住民によるコンサートなど、世代間の交流を図る催しも定期的に開催しています。

◇  
代表を務める中島啓之さんと、メンバーの植村泰治さんにお話を伺いました。

ず、自分たちで助け合おうというのが設立の動機です。イメージは、隣の家の電球を換えてあげるような小さな手助け。でも、隣の人だからこそ頼みづらいこともあると思うんです。参加は強制せず、好きな分野でやりたいことをやるのをモットーにしています。

平日は、協力するNPO法人が運営する「ココこてらす」に交代で常駐し、立ち寄る人を迎えています。隣のスーパーで買い物したついでに顔を出す人も多いですね。生活支援の依頼もここで受けています。

**活動が介護予防にも**  
生活支援活動は、1人30分当たり250円で行っています。無料でもいいんですが、かえって気を使わせたり、逆に頼みにくいと、



中島啓之さん  
頼む人もいたりするので、お気持ちとして頂いていきます。その分、出来栄については「素人だから勘弁してね」と伝えますが(笑)。



庭木のせん定作業。時折笑い声も交じります



植村泰治さん  
課題ですが、考えすぎず、できる範囲でやっていくつもりです。一緒にやってみようと思う人が増えてくれたらうれしいです。

「顔見知り」が頼りになる  
住民全員と深い付き合いをするのは難しいですが、お互いに顔を知っているだけでも違うと思います。例えば災害時、全く知らない人には協力を求めるににくいけれど、顔見知りならお願いできますから。

支援される側も、する側も、今後ますます多様になり、今までなかったような要望も出てくるかもしれません。困っている人の気持ちに寄り添って、少しでも助けになりたいですね。

メンバー自身も年を取る中で、どう続けていくかは課題ですが、考えすぎず、できる範囲でやっていくつもりです。一緒にやってみようと思う人が増えてくれたらうれしいです。

### 生活支援コーディネーターの活動

