



地域で広がる 支え合い活動



超高齢社会の中で誰もが住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けるためには、地域での支え合い活動が大切です。いつもの生活の中で、交流をきっかけに支え合い活動が広まってきています。今号では西区の支え合い活動についてご紹介します。

問 西区 健康福祉課 地域福祉担当
(☎025-264-7315)

支え合い活動を広げるためにさまざまな活動が行われています



助け合いカードゲーム

グループをひとつの町内と見立て、日常生活のさまざまな困りごとが書かれたカードを選び、「手助けしてほしいこと」「手助けできること」をゲーム感覚で体験しました。「自治会でやるとどんな困りごとがあるのか気付くきっかけになりそう」との声がありました。助け合いを広めていくためにまずはカード体験してみませんか。西区社会福祉協議会へお問い合わせください。



支え合いのしくみづくり研修会

超高齢社会の中で、地域の支え合い活動と介護の専門職との連携の必要性が高まっています。

西区では、持続可能な支え合い・助け合いの地域づくりを推進するため、介護支援専門員や地域包括支援センター職員を対象に、地域の支え合い活動への理解を深める研修会を実施しました。

つながる・集う・支え合う 地域の茶の間で生まれる笑顔



楽しいおしゃべり

『地域の茶の間』は、誰もが気軽に参加できる温かい居場所です。ここでは、楽しいおしゃべりやレクリエーション、体を動かす活動などを通じて、人とのつながりが自然と生まれ、フレイル予防や介護予防につながる取り組みが行われています。参加者からは「今すぐ必要な情報ではないけ



レクリエーションで フレイル・介護予防

れど、みんなが同じ事を知っているという安心感がある」といった声も聞かれます。地域の茶の間は、高齢者の憩いの場にとどまらず、地域の人々がつながりながら過ごすことで、みんなが安心して暮らせる地域づくりへとつながっています。



生活支援

「買い物に行くのが大変」「電球を替えたいけれど届かない」そんな身近な困りごとに寄り添う『生活支援』の活動が行われている地域があります。支援者は、「買い物やゴミ出しの手伝い、通院や外出の付き添いなど無理のない範囲のちょっとしたサポートを通して一緒にいる関係性も大切だと感じています」と話しています。

支え合い活動の必要性を渡邊先生に聞きました

地域における結びつきが希薄化する中、「どこに相談すればよいのかわからない」といった困りごとを抱え、孤立してしまうケースが増えています。こうした状況において、地域とのつながりが生きがいや安心感を生み出すことが明らかになっています。普段から身近な人々とつながることで、自然に高齢者の見守りが行われ、何かあった時に初期段階で気付くことができる地域になります。

また、介護予防や重度化予防の観点からも、地域の茶の間への参加やゴミ出しの手伝いなどちょっとした困りごと支援が重要な役割を果たしています。活動の担い手として他者を支援することは、自身の社会的なつながりや活力を維持する助けとなり、支援を受ける側にとっても、心身の健康維持につながります。

『地域の茶の間』では、活動の担い手側、参加者側といった一方的な関係だけではなく、当初はいち参加者だった人が、その人の特技や経験を運営に活かすこともあります。このような相互作用が、双方の心身機能の向上や介護予防に寄与することが分かっています。

日常生活の中で、地域との何気ないつながりが住み慣れた地域で自分らしい生活をするための支えになります。



渡邊 敏文 さん
新潟医療福祉大学
社会福祉学科教授

プロフィール

地域包括ケアシステムや住民主体の支え合いのしくみづくりに長年取り組まれています。研究や現場支援を通して安心して暮らせる地域のかたちを探り続けられています。

地域の支え合いを考えてみませんか

地域での支え合い活動を進めるため、西区では『支え合いのしくみづくり推進員』を全体で1人、5つの圏域ごとに1人配置しています。

支え合い活動について分からないことなどがありましたら、お気軽にご相談ください。



小針・小新圏域(☎025-201-1351)
坂井輪圏域(☎070-4844-4232)
五十嵐圏域(☎090-7755-6870)
黒埼圏域(☎090-4203-4839)
内野・赤塚・中野小屋圏域
(☎025-264-3377)
西区社会福祉協議会
(☎025-211-1630)
西区 健康福祉課 地域福祉担当
(☎025-264-7315)



支え合いのしくみづくりの詳細はガイドブックに掲載しています。支え合い活動をしたい、支援を受けたいなど、興味がある人はぜひご覧ください。

ガイドブックは西区健康福祉課や各地域包括支援センターにあります。また、市ホームページ(右の二次元コード)でもご覧になることができます。

