

西区

地域でひろげる！  
支え合いのしくみづくり  
ガイドブック





- 支え合い活動とは・・・P 1～2
- 地域での支え合い活動を進めるために・・・P 3～4
- 高齢になっても安心して暮らしていくために・・・P 5～6
- 支え合い活動で利用できる制度・・・P 7
- 事例紹介・・・P 8～18

## 支え合い活動とは？



新潟市では、急速に進む人口減少や少子・超高齢社会の中で、いつまでも住み慣れた地域で、安心して暮らし続けられるよう、地域住民同士の支え合い・助け合い活動を支援しています。

足腰も弱ってきて買い物も大変だし  
ここで暮らし続けるのは難しい・・・



### 困ったときはお互いさまの「支え合い」

買い物支援



ゴミ出しや  
除雪の手伝い

楽しく過ごせる  
居場所をつくる



健康教室で  
介護予防

多世代交流で  
子どもたちに  
遊びを教える



心配な人は専門機関に  
つないで、一緒に支える

安心してここで  
暮らしていける！



必要に応じて、介護サービスや民間サービスを利用

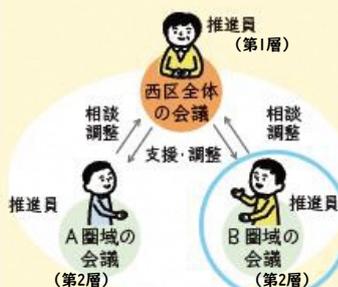
## 地域での支え合い活動を進めるために



「支え合いのしくみづくり推進員」を西区全体と4つの圏域に配置しています。推進員や区と社会福祉協議会などが連携して、地域の取り組みを支援しているほか、圏域ごとにさまざまな団体に構成する「支え合いのしくみづくり会議」を開催しています。

※1～3の中学校区でひとつの圏域としています。

### 支え合いのしくみづくり推進員



### 支え合いのしくみづくり会議



## 支え合いのしくみづくり推進員って何をする人なの？



支え合いのしくみづくり推進員は、高齢者をはじめとする地域住民が、住み慣れた地域で自分らしく暮らしていけるよう、生活支援・介護予防のために「地域で支え合うしくみづくり」を進めるのが仕事です。

核家族化が進むなか、困りごとがあっても遠く離れた家族には相談できずに、困りごとを抱えたまま悩んでいる人が多くいます。そうした人の異変に、一番最初に気づくのがご近所の人ということも多くなってきました。あなたの地域は、困りごとがあったときに気軽に相談し合える地域、困った時に助けてと言えるご近所になっているでしょうか？

私たちは、地域の人と声を掛け合い、困りごとは互いに支え合いながら自分らしく暮らしていける西区のために、地域の特性や高齢者の生活課題（困りごと）を把握し、助け合うしくみの開発や担い手の発掘・育成、ネットワークづくりを地域の皆さんとともに進めます。



「こんなしくみがあったら助かるなあ」「支え合いの地域づくりについて知りたい」「地域で何かやってみたい」と思った時など、いつでも私たちにご相談ください♪

※地域ごとに担当があります。裏表紙に記載がありますのでご覧ください。

具体的にはどんなことをしているの？

## ある支え合いのしくみづくり推進員の1日



8:30 出勤

包括のミーティング  
に出席

※支え合いのしくみづくり推進員の多くは、地域包括支援センターの職務も兼務しているため、高齢者の方から個別の相談を受けたり、介護の相談のために訪問したりもしています。

10:00 ○○支え合いワークショップ プロジェクト会議開催

（メンバー：地域住民、地元の福祉施設職員、大学生・専門学校生、大学・専門学校の先生、民生委員、行政関係者）  
ある企業が貸して下さることになった施設内の敷地の活用方法を検討。

①地域交流 ②地域のことを考えるきっかけづくり ③地域の活性化 を目的に、野菜朝市を試験開催することに。

12:00 昼食

13:00 地域住民と地域の茶の間の立ち上げについて打ち合わせ

○○集会所にて、スムーズに負担感なく自主運営をしていく方法についての話し合い。  
自治会以外の地域にも開かれた茶の間にしたいとの意向もあった。

15:00 ○○地区の民生委員と担当地域内の認知症の方の支援について相談

地域内の支援が必要な人についての相談に応じた後、地域住民の認知症に対する偏見を解消する方法について話し合った。地域で認知症と支え合いのしくみづくりをテーマに「健康講座」を行う方向で準備を進めることとした。



16:30 事務所に戻り、報告書作成

17:15 業務終了





すでに地域で活動している人からのアドバイスや進め方のポイントもまとめました！

## 「困っている」と言える地域づくり～活動を支える大切な土台～



### チェックポイント！

- 地域の人は自治会役員や民生委員がだれか知っていますか？
- 心配な人がいるとき・・・地域の中で相談できる土壌づくりができていますか？
- 普段からできる支え合い、自治会の中でできていますか？



自治会役員や民生委員が顔を合わせて情報交換している例もあります→P 13. 16. 18

## 何から始めたらいいかな？と思ったときに

計 画

### 居場所をつくりたい

(地域の茶の間、  
いきいきサロンなど)



参考事例  
P 10. 16. 17. 18

どんな  
茶の間に  
したい？

運営の  
しくみ  
づくり

話し合う

地域の茶の間  
立ち上げ  
パンフレットも  
参考に

- ・開催日程
- ・会場
- ・参加費
- ・対象
- ・保険
- ・ルールなど

まずは  
わたしたちに  
ご相談  
ください！

### ちょっとした困りごとを 地域でお手伝いをしたい

(ゴミ出し、買い物、  
雪かき、電球交換など)



参考事例  
P 8. 9. 11

地域の  
ニーズ  
を知る

住民／専門職  
どちらの視点も大事

- ・住民に生活する上で困っていること等のアンケートなど
- ・民生委員や専門職として見えているニーズを共有する

支え合いの  
しくみづくり  
推進員

### 心配な人を地域で見守りたい

(日常の中での見守り活動など)



参考事例  
P 15. 16. 18

情報を  
集める

- ・地域は困っている人を把握している？
- ・困っている人は地域とつながっている？

それぞれの地域に合わせた  
取り組みを一緒に考えて  
いきましょう！

他の地域の資料提供や  
地域での検討を進める  
お手伝いもします。

★活動の担い手を増やすために・・・

💡 **チェックポイント!**

- 地域の人に参加できる行事などは、各世帯にお知らせしていますか?
- 行事などに参加している人たちが、企画や運営に関わるきっかけはありますか?

広報の仕方を工夫してみましょう。回覧板だけでなく、ゴミ回収場所にチラシを貼るなどの工夫もできます。

得意なことを手伝ってもらいましょう	お手伝いの時間・やり方をより具体的にお願いすることがポイントです	お手伝いする人も楽しんで取り組みましょう	終わった後の「感謝」を忘れずに伝えてありますか?
-------------------	----------------------------------	----------------------	--------------------------

できることのお手伝いをお願いして一緒に活動しながら、より多くの人に関わってもらえるようにしましょう。



★ **運営の体制づくり**

いっしょに茶の間をやってくれる仲間集め

- ・運営スタッフや会計係
- ・地域の人に茶の間で得意なことを披露してもらう
- 教えてもらうことで関わってもらう

**活動費の確保**

助成金の活用

**情報発信の方法**

知ってもらうには?  
 ・チラシや案内など  
 ・口コミ  
 ・一軒一軒まわって居場所に誘う

地域の高齢者の状況やどんな活動が望まれているか聞き取りすることもできる



より良い活動にしていくためにも振り返りを行うことが大切!

**必要に応じた学び**

- ・他の地域の取り組みの仕方
- ・手助けを受ける側の気持ちについて
- ・住民向けに「困ったときはお互いさま」の意識づくりの勉強会 など

**運営のしくみづくり**

- ・お手伝いできる内容
- ・謝礼金の有無
- ・ルールづくりなど

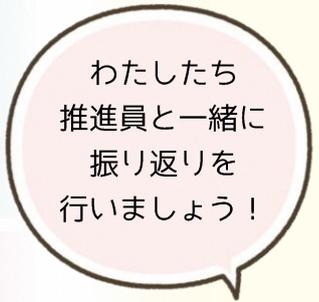
**運営の体制づくり**

★ **担い手を集める育てる**

同じ意識を持って活動できる仲間の存在が必要!

↓

「この人と一緒に活動したい!」と思った人に声かけ



**地域資源の整理**

企業や行政などの取り組み

**体制づくり**

- ・誰が、誰を、どのように見守るのか
- ・情報共有のしくみ
- ・個人情報の取り扱い
- ・緊急時の対応 など

★ **連携しあえる関係づくり**

地域の役員 民生委員 ご近所さん

日常での見守りが大事

↓

心配な人は専門機関につないで一緒に支える



## 高齢になっても安心して暮らしていくために・・・



西区健康福祉課では、高齢になっても地域で安心して暮らしていけるための方策を考えるために、平成25年から平成26年に『ひとり暮らし高齢者訪問調査』、また平成27年から平成28年に『高齢者のみ世帯調査』を実施しました。



### 結果からわかったこと

#### 『ひとり暮らし高齢者訪問調査』より

- ・男性は、女性に比べて「近所づきあい」や「家族・親戚との交流」が少ない
- ・80歳以上の人は、「近所づきあい」が少ない
- ・男性は、女性に比べて相談相手や援助者がいる方が少ない



保健師や地域包括支援センターが自治会から依頼を受けて、茶の間やサロンなどで健康についてのお話をしています。

#### 『高齢者のみ世帯調査』より



- ・配偶者の死別後の生活が不安な人が多数
- ・配偶者の死別後は孤立状態やうつ状態になるリスクが高いと推測



地域との協働で  
孤立防止に取り組んでいます



〈調査機関〉新潟市西区役所健康福祉課

訪問調査協力：地域包括支援センター小新・小針・坂井輪・黒崎・赤塚・関屋・白新  
調査集計・分析協力：新潟大学医学部保健学科地域看護学研究グループ

## 自分自身で取り組めること ～見守りサービス・社会資源の活用を～



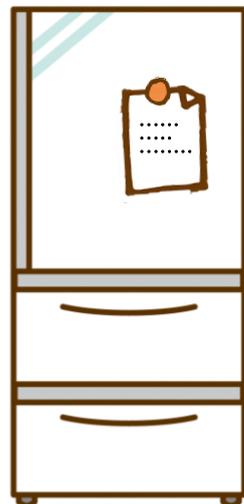
### ○緊急連絡先を目のつきやすいところに明記しましょう。

緊急情報キットを冷蔵庫に保管したり、緊急連絡先カードを冷蔵庫や電話のところに掲示します。具合が悪くなった場合に対応できるよう、緊急連絡先やかかりつけ医などの情報をまとめておくことで迅速な救急対応につながります。



### ○見守り家電や通信機器を活用しましょう。

家電の使用状況によって緊急連絡先にメールが届く機能、警備会社の見守りサービス、携帯電話の歩数情報が緊急連絡先に毎日メールで配信されるサービスなどがあります。



○自治会や民生委員が見守り活動（友愛訪問など）を行っている地域もあります。



○配達サービスなど、民間で見守りサービスを実施している事業所もあります。

○地域の茶の間を行っている地域もありますので、ご活用ください。



## 地域で取り組めること ～気になるサインに気づいて～



例えばこんなとき・・・

### ★本人の様子★

- 外出する姿を見かけなくなった
- 痩せてきている 体調が悪そうだ
- 近所との関わりを嫌がるようになった
- 汚れたままの衣服や身なりを気にしない

### ★生活の様子★

- 新聞が何日もたまっている
- 洗濯物が干しっぱなし
- カーテンが閉まったまま
- 夜になっても電気がつかない
- 窓やドアが開けっぱなし
- 回覧板が止まったまま
- ゴミがたまっている
- 決められた曜日にゴミ出しができない

気になるサインがあったときは  
すぐに連絡・相談しましょう！



気になるサインに気づくには・・・

ご近所同士の日々のつながりが大切です。  
毎日のあいさつや声かけなど、お互いに気にかけて  
いきましょう！

生命に関わる場合、虐待や死亡が  
疑われる場合はすぐに通報

警察 110 消防 119



## 高齢者の相談窓口一覧

地域	住所	電話番号
● 地域包括支援センター（西区）		
小新・小針	西区小針藤山1番17号	025-201-1351
坂井輪	西区新通4734番地	025-269-1611
黒埼	西区鳥原3255番地1	025-377-1522
赤塚	西区赤塚4782番地	025-264-3377
● 西区健康福祉課		
高齢介護係	西区寺尾東3丁目14番41号	025-264-7330
地域保健福祉担当		025-264-7453
西地域保健福祉センター	西区内野町413番地	025-264-7731
黒埼地域保健福祉センター	西区大野町2843番地1	025-264-7474

## 地域見守り活動に関すること

西区社会福祉協議会	西区寺尾東3丁目14番41号	025-211-1630
-----------	----------------	--------------



## 支え合い活動で利用できる制度



住民主体の支え合い活動に利用できる制度を紹介します。詳細は担当部署にお問い合わせください。

制度の名称	対象団体	問い合わせ先
<b>●地域の茶の間</b>		
(月1回・月2回タイプ) 地域の茶の間・ふれあい いきいきサロン助成事業	自治会・町内会、民生委員 児童委員協議会、その他非営利 団体	西区社会福祉協議会 TEL：025-211-1630
(週1回タイプ) 地域の茶の間支援事業		西区健康福祉課 地域福祉係 TEL：025-264-7315
<b>●生活支援</b>		
住民主体の 訪問型生活支援補助金	自治会・町内会、地域コミュ ニティ協議会、その他非営利 団体	西区健康福祉課 地域福祉係 TEL：025-264-7315
<b>●ごみ出し</b>		
ごみ出し支援事業支援金	自治会・町内会、地域コミュ ニティ協議会、地区社会福祉 協議会、その他非営利団体	西区区民生活課 生活環境係 TEL：025-264-7261
<b>●除雪</b>		
新潟市除雪要援護世帯 助成金交付モデル事業	自治会・町内会、地域コミュ ニティ協議会、その他非営利 団体	西区建設課 管理係 TEL：025-264-7661
<b>●地域課題解決、地域活性化のための活動</b>		
地域活動補助金	自治会・町内会、地域コミュ ニティ協議会、その他非営利 団体	西区地域課 地域振興担当 TEL：025-264-7172
<b>●多世代交流、生きがい推進</b>		
地域ふれあい事業助成	自治会・町内会、地域コミュ ニティ協議会、障がい者施設	西区社会福祉協議会 TEL：025-211-1630
<b>●見守り活動</b>		
友愛訪問事業	自治会・町内会をはじめとす る見守り活動を行う団体	西区社会福祉協議会 TEL：025-211-1630
緊急情報キット事業	自治会・町内会	西区社会福祉協議会 TEL：025-211-1630



## 坂井輪中学校区まちづくり協議会 「ふねあい収集」～ゴミ出し支援+見守り～

### ➔ 対象地域（日常生活圏域）

坂井輪中学校区内（坂井輪・五十嵐圏域）

### ➔ 事業内容

ゴミ出し困難な高齢者・障がい者世帯を対象にゴミ収集支援を中心とした見守り等を行う。また、ゴミ出しを通しての安否確認、要支援者の早期発見・相談につなげる。

### ➔ 事業を始めた理由・きっかけ

地域の高齢化が進む中、支援を要する高齢者・障がい者の見守りも目的としたゴミ出し支援事業を開始。

### ➔ 事業実施までのプロセス

平成22年 地域コミュニティのゴミ出し支援事業として開始

- ・ゴミ出し困難な高齢者・障がい者世帯を支援
- ・各自治会内でも浸透し、年々利用者が増えていった。

平成29年 介護予防・日常生活支援総合事業開始とともに事業拡大

### ➔ 利用料・参加費

1枚10円のチケット制。ゴミの種別ごとにチケット1枚回収。

### ➔ 財源・活用している補助金

住民主体の訪問型生活支援補助金

### ➔ 事業の効果・運営上の課題等

高齢者等の見守りはもちろん、ゴミ出し時に多い転倒事故予防につながっているほか、違反ゴミも減少している。

課題としては、近所の人々が支援してくれることに抵抗感のある人にとっては、自治会内での助け合いが難しい。

ゴミ収集は  
二人一組で  
行っています  
(チーム坂井輪)



## 松美台第二自治会

### ～タクシー乗り合わせで買い物支援～

#### ➔ 対象地域（日常生活圏域）

松美台第二自治会内（小針・小新圏域）

#### ➔ 事業内容

タクシー乗り合わせによる買い物支援



#### ➔ 事業を始めた理由・きっかけ

住民から買い物の相談を受けたことがきっかけで、コミュニケーションサポート「わんのみみ」と自治会とで協働し、買い物支援を始めた。



買い物支援

#### ➔ 事業実施までのプロセス

- |          |    |  |
|----------|----|--|
| 平成22年    | 4月 | 5～6名による「友愛茶飲み会」が始まる。   |
| 平成25年    | 4月 | 自治会で地域の見守りについて検討が行われる。   |
| 平成28年    | 4月 | 友愛茶飲み会のネットワークにより高齢者のお困りごとが表面化し、任意団体コミュニケーションサポート「わんのみみ」を立ち上げる。 |
|          | 5月 | 「わんのみみ」によるお茶の間「支え合いサロン松美台」を開始。                                 |
| 平成29年12月 |    | お茶の間で買い物の相談を受け、自治会と「わんのみみ」の協働で買い物支援を試験的に開始。                    |
| 平成31年    | 4月 | 協働支援から自治会へ移行（日程調整やボランティアは今まで通り「わんのみみ」が行う）。現在も試験的に実施。           |

#### ➔ 利用料・参加費

参加者はタクシー代として350円＋100円（自治会内で利用できる、ありがとうチケット100円分を付き添いのボランティアへ）

#### ➔ 財源・活用している補助金

タクシー代の往復運賃＝利用者の参加費＋自治会からの負担  
※買い物での付き添いのボランティアは、ありがとうチケット1枚を受け取る。

#### ➔ 事業の効果・運営上の課題等

高齢者の見守りや現状把握ができる一方、支援には利用者の自立を妨げないよう配慮が必要である。  
また利用者の立場から、一旦支援を始めて途中でやめることは難しい。

