



互いを思いやり、頼り合う
そんな気持ちから
地域が繋がりはじめています。

元気なまち 地域の 支え合い

今回の特集は、地区担当保健師とともに小泉地域で行われている住民主体の健康活動と、誰もが住み慣れた地域で安心して暮らすための地域包括ケアシステムの現状を紹介します。

小泉地域
ラジオ体操
ボランティアの
皆さん



地域の人と共に取り組む 健康なまちづくり



1



2



3

【第23区民コミュニティスポーツ大会における健康チェック】

- ①中京学院大学看護学科学生が測定に参加
- ②ボランティアとして健康チェックブースの受け付けをする中学生たち
- ③健康チェックに参加する親子

多治見市は保健師の地区担当制を取り入れており、私は小泉地区の担当です。私たちは、住民に身近な健康分野の専門職として、地域の状況に応じた活動を行っています。

健康なまちづくりを支援

家族機能の低下や地域のつながりの希薄化、健康格差の拡大など社会環境の変化に伴い問題が顕在化する中で、市民の皆さんが交流しながら自らの健康を守る取り組みを支援しています。

小泉地区では、4年前に区の役員さんたちにより健康部会を立ち上げていただきました。地域行事や健康づくりを進めていくボランティアも募集しました。

声をかけあい地域行事へ参加

10月21日(日)に開催された、第23区民コミュニティスポーツ大会において行われた健康チェックは、記入用紙が足りなくなるほど大勢の人でにぎわいました。地域の皆さんが交流し、待ち時間もおしゃべりをして笑顔だったのが印象的です。地域のイベントと一緒にいうことで、青年男性や親子連れなど多様な世代の参加がありました。また、中京学院大学看護学科学生や中学生のボランティアにも手伝ってもらい多くの測定ができました。今回の測定結果は中京学院大学の協力により統計的に調査研究を行い、小泉地域の健康状況を考察していくための基礎資料とします。

身近な場所で気軽に健康づくり

当初、参加者が少なかったラジオ体操は、現在会場が手狭になるほど定着してきました。休憩中は参加者同士が自然と交流し、笑い声が会場

保健センター
小泉地区担当
保健師
佐藤 好美さん



元気・健康なまち小泉

小泉地域
健康部会長
林 和八郎さん



保健師さんとの出会いは、平成26年に区長として在任していた時です。当初は、老朽化した大原児童館についての話し合いが中心でした。公共施設の多くは複合化が図られており、大原児童館についても複合化を目指して検討することとなりました。その建設に係る委員会で議論をする中で、「地区の健康づくりについても取り組むべき」との声があがり、平成28年6月に健康部会が立ち上がりました。

まずは小泉地域のコミュニティスポーツ大会に参加することを決め、次に、健康づくりのためのサークルを作ることを検討しました。その後、平成30年3月から誰もが気軽に取り組める「ラジオ体操」を始めました。

活動ができるのは多くのボランティアの参加や公民館の皆さんの協力があってこそです。皆さんもまずは近所づきあいや地域の活動で仲間を作り、できることから始めてはいかがでしょうか。



「楽しんでもらいたい」との思いが込められているボランティアスタッフが用意した花



【ラジオ体操とお茶会】

④⑤ラジオ体操参加者の様子。休憩中は笑い声が響き渡る

⑥ラジオ体操終了後に続けて行われたお茶会。初めての試みにも関わらず20人以上が参加

中学生を対象とした「パ・ママプレ体験」や健康づくり推進員の協力による「親子さんぽ」などの活動を行っています。思春期から妊娠・出産・育児まで継続して支援することも、保健師活動のひとつです。

大原児童館と連携した活動

中学生を対象とした「パ・ママプレ体験」や健康づくり推進員の協力による「親子さんぽ」などの活動を行っています。思春期から妊娠・出産・育児まで継続して支援することも、保健師活動のひとつです。

ラジオ体操の後に初めて行われたお茶会にも、多くの方が参加しました。参加者からは、「身近なところでやってもらえるのでうれしい。これからも参加したい」との声が聞かれました。

活動に参加することになったきっかけは、「運動不足の解消」や「知人に誘われて」などさまざまですが、特別なことではなく、誰もが楽しみながら気軽に参加できるのが魅力です。

に響きます。一人では続けることが難しい運動も、誰かと一緒に行うことで継続することができます。



住み慣れた地域で 自分らしく安心して暮らす

課長 高齡福祉
今井 光春 さん



地域包括ケアシステムの 実現を目指して

誰もが安心して住み慣れた地域で暮らし続けることができるように、地域包括ケアシステムという考え方が生まれました。今後ますます日本の社会は少子高齢化・人口減少が進むことが予想されています。地域の包括的な支援・サービス提供体制を構築するためには、「在宅医療と介護の連携」や「身近な困りごとに対して分野を問わず丸ごと支援できる体制づくり」など、地域の特性に応じた取り組みが必要となります。

多治見市では、これまでに地域の包括的な支援・サービスの拠点として6カ所の地域包括支援センターを整備しています。また、4月から生活支援コーディネーターを配置するなど、地域における支え合い体制づくりを推進しています。

「生活支援コーディネーター事業」は、市から委託を受け社会福祉協議会が行っています。その役割は、地域の状況に応じた住民主体の支え合いを支援することで、多くの人をつなげていくパイプ役となります。活動内容は多岐にわたり、地域の実情・社会資源の把握や、市全体の生活支援体制を検討する会議の運営などさまざまです。

住民主体の支え合いは特別なことではなく、「困っている人が近所にいたらお手伝いをする」「そんな互いを思いやる気持ちから地域がつながっていく」です。私自身も一人ではできないことを、多くの方に支えられてできていると感じています。これからも地域の皆さんと一緒に地域づくりに取り組めます。

「多治見に住んで良かった」 「住み続けたい」と 思える地域づくり

社会福祉協議会
生活支援
コーディネーター
森内 佐和子 さん



根本校区
地域福祉協議会
ふれあいねもと会長
浅野 みな子 さん



互いに支え合う地域に

「ふれあいねもと」は、平成18年6月に発足し、総合的な相談窓口や子育て支援、家事支援、月に1度のふれあいカフェなどを行っています。活動は特別なことではありません。この地域に暮らして良かったと思えるには、何が必要かを考え、できることから少しずつお手伝いすることだと思っています。平成29年度に全戸を対象として実施した住民調査では、「時間や条件が合えばボランティア活動ができる」との意見が見られ、取り組み次第ではもっと多くの方が地域を支える側になるのではと思いました。

11月からは、新たに住民助け合いサービスとして有償ボランティアによる生活支援を始めました。「できることは自分でする」「できないことを助け合う」を目的とし、互いに気兼ねなく利用できるサービスを目指しています。

会長としての責任もあり大変な面もありますが、人との出会いを楽しみながら、多くのの人に支えられ、やってこられたと感じています。この活動を定着させて、次の世代につなげていきたいと思います。



明和ボランティア隊による支え合い活動

寄り添い 共に考える 包括

地域包括支援センター(以下「包括」)は、地域における高齢者のよろず相談所で、介護保険手続きのお手伝いや要支援者のケアマネジャー業務、介護予防事業、認知症に関する取り組みなど、多くの業務に携わっています。6カ所の包括を代表して3人からお話を伺いました。

包括から見た多治見市

棚瀬 要支援者や地域の人と関わる中で、多治見市は地域のサロンや助け合い活動などの住民主体による活動が活発な町だと感じます。地域によってその活動はさまざま、昔からの町も新興住宅地もそれぞれの特色を生かした活動を進めています。

大内 介護保険サービスでは、特別養護老人ホームやデイサービスなどの各種サービスが充足していて、利用者が選択できる環境があることが大きな強みです。

地域づくりは仕組みづくり

大内 住民自らが支え合うことの必要性に気づき、地域全体が共生できる仕組みづくりが求められています。高齢になっても健康で元気に暮らし続けるためには、地域の支え合い活動の担い手として活躍できる「地域社会」「生活環境」「意識づくり」が重要です。

地域包括支援センターは
地域における高齢者の
よろず相談所です！

羽根田 これからも多くの方に知ってもらい、地域の中で高齢者に関する身近な相談役となれるよう寄り添い共に考える包括を目指します。

羽根田 また、いつかは自分自身も支えられる側になることを忘れず、お互い様の気持ちを大切にして、人に頼ることが互いを支え合うことにつながります。
棚瀬 介護を支える側である包括職員自身も、互いに支え合いながらみんなで解決していく気持ちを大切にしています。



北栄地域
包括支援センター
棚瀬 民依さん



精華地域
包括支援センター
大内 真理子さん



滝呂地域
包括支援センター
羽根田 真理子さん

誰もが気軽に立ち寄れる場所 「外に出るお手伝い」

シニアカフェ 街の灯(新富町)
代表 鈴木 智恵子さん



特別養護老人ホームで働いていた頃に、「悪くなる前になんとかできたのでは」「家に閉じこもっている高齢者が外に出るお手伝いがしたい」と強く思うようになり、平成25年にどなたでも利用できる地域の交流場所を目指した「シニ

アカフェ街の灯」を始めました。平成29年4月からは通所型サービスも始め、外出を必要としている人の支援も行っています。要支援者と元気なシニアが交流することで高齢者同士が支え合うきっかけとなっています。

地域で元気に暮らしていくためには、外出するきっかけが必要です。一人暮らしや高齢者夫婦などは、情報が届きづらくなります。お互いに声を掛け合い孤立しないことが重要です。

シニアカフェが地域を照らす「街の灯」となるように、これからも地域と連携し活動が続けていきたいと思っています。