

4 **でも…**
「支え合いの地域づくり」って、具体的にどうすればいいの？



ひとりでできること すでにあるボランティア団体やサロン活動への参加、
地域の行事・サロンへのお誘い、一緒に体操、ひとり暮らし高齢者への声掛け* 等

*ゴミ出しの日に「ついでに出してあげるよ」、自分の買い物のついでに「何か買ってこようか？」等

地域としてできること 「お助け会」を立ち上げて支え合いの仕組みを作る、**サロンを開設する** 等

地域で「お助け会」等の支え合い組織やサロン等を新しく立ち上げるとき、
何から始めたらよいか・どう取り組んだらよいか戸惑うことも出てくるかもしれません。
そのため、知多市では、地域の支え合いづくりを応援する**生活支援コーディネーター**を
中学校区ごとに配置し、みなさんのお手伝いをしています。

生活支援コーディネーターの役割

●**地域資源の把握**

地域の居場所や生活支援に関する団体等の「地域資源」を把握します。

●**担い手の育成**

サロン等の立ち上げ支援・助言を行ったり、住民ワークショップ等の実施により、支え合いに参加する担い手を応援し、高齢者の社会参加・生きがいづくりの機会を創出します。

●**生活支援ニーズの把握、共有**

地域の困りごと・課題を把握し、地域のみなさんや市・関係機関と共有し、地域における支え合いについて考えます。

●**協議体の設置・会議の開催**

地域住民や関係機関が集まり、地域における生活課題やニーズの情報共有、連携強化の場である「協議体」を設置し、支え合い活動の仕組みづくりにつなげます。

担当地域	生活支援コーディネーター	電話番号
八幡・東部中学校区	知多市社会福祉協議会	0562-33-7400
中部中学校区	認定 NPO 法人ゆいの会	0562-32-5906
知多中学校区	NPO 法人あゆみ	0562-54-1555
旭南中学校区	NPO 法人だいにの花	0569-47-6608



支え合いの地域づくりについてわからないことは
**生活支援コーディネーターや市役所に相談し、
みんなで一緒に考えてみよう！**

お問合せ先

- 各生活支援コーディネーター 上の表をご覧ください
- 知多市役所長寿課 ☎0562-36-2652
- 知多市高齢者相談支援センター ☎0562-54-1211



2022.3 発行

応援します！

地域の支え合い

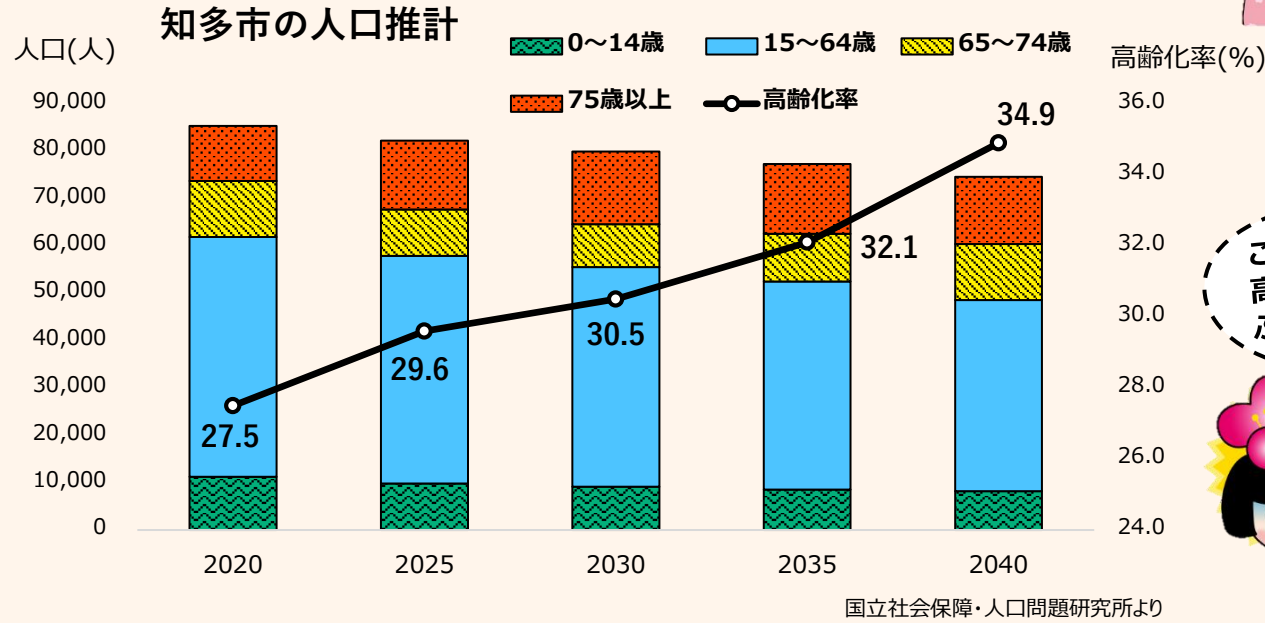
- いつまでもいきいきと過ごすために **健康寿命** を延ばしましょう
- 日常生活のちょっとした困りごとは **お互いさま** で支え合いましょう
- 元気で支え合うためにできることから **社会参加** をしましょう



このパンフレットは、歳を重ねても地域で安心して暮らすことができるためのヒントをまとめたものです。
これからのご自身の暮らし、地域での暮らしについて、ぜひ一緒に考えてみましょう！

知 多 市

1 これからの知多市はどのようなのかな？



○高齢化が進むことにより、**医療・介護サービスの需要がさらに増加**すると考えられます。
 ○15~64歳の「生産年齢人口」が減少するため、**将来の担い手不足が深刻**です。
介護保険等の公的サービスだけでは対応することが困難になります。

2 担い手不足はどう解決すればいいの？



1 健康寿命を延ばす

健康的に生活を送ることのできる期間の「健康寿命」を延ばすことが大切です。

サロンや体操教室等の「通いの場」に積極的に参加しましょう。

また、いつまでもいきいきと過ごすためには、食生活や適度な運動等に加え、**地域の社会参加等の活動が有効**であると言われています。

2 支え合いの地域づくりを進める

ゴミ出し・清掃や電球の交換、見守り活動等、介護保険制度を使わなくても、**日常生活のちょっとした困りごとを、お互いに支え合うことで解決**できることがあります。

そこで、**元気な高齢者は支え手として「互助」で支え合う「生活支援」が大切**になってきます。

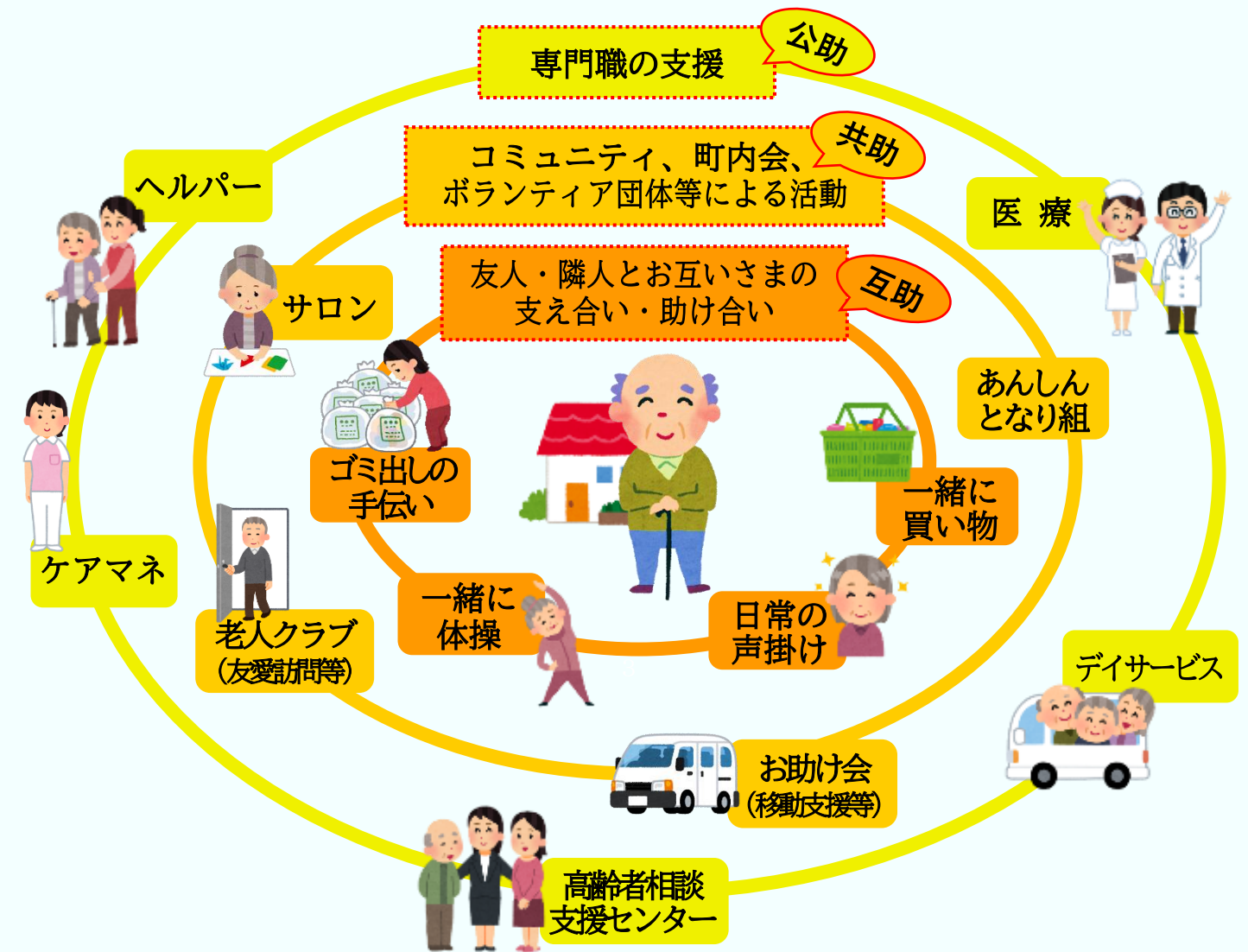
地域活動に参加することは自分のためにもなるんだね！



3 支え合いの地域づくりってどういうこと？



図のように、**住み慣れた地域で自分らしい暮らしを続けることができるよう「医療・介護・予防・住まい・生活支援」が一体的に確保される体制を地域包括ケアシステム**といいます。



みなさんの暮らしの周りには、友人・ご近所さんや、町内会・自治会・コミュニティ等の地域組織、老人クラブやサロン等、身近にたくさんの人や団体がいます。

少子高齢社会のいま、安心して地域に住み続けるためには、行政や医療・介護保険制度だけではなく、こういった**ご近所さんや地域組織等とつながりを持ち、「お互いさま」で助け合うことが重要になります。元気な高齢者が地域づくりの一員として活動することは生きがいとなり、自分自身の健康寿命を延ばすことにもつながります。**

身近な地域で支え合う「お互いさま」の助け合いの輪でつながり、顔の見える関係をつくっていくことで、支援や介護が必要になっても、地域社会から疎遠になることなく、住み慣れた地域で生活を続けることにつながります。

元気なうちから「お互いさま」だね！

