

# 助け合いの地域を目指して

超高齢社会が進む中、高齢者が安心して暮らすことができる地域社会を作るため、地域の「支え合い・助け合いの仕組みづくり」が進められています。その仕組みづくりを後押しするのが「生活支援コーディネーター」です。今回は、各地域で活動する生活支援コーディネーターの取り組みを紹介します。

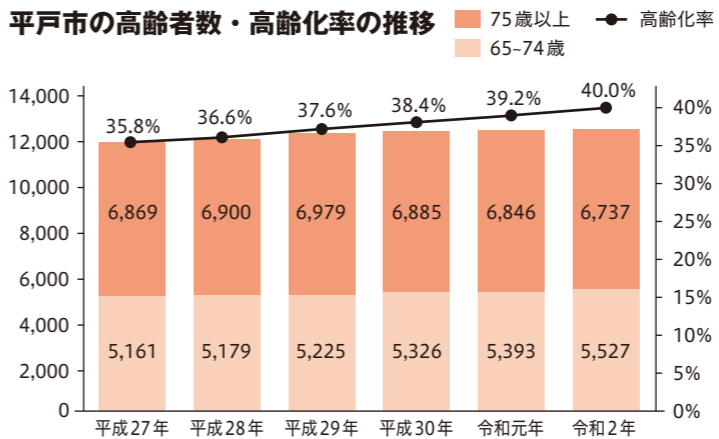
## 自宅で暮らし続けたいという願い

以上の人を対象に行ったアンケート調査では、約40%の人が「介護が必要になっても自宅で介護保険のサービスを利用しながら暮らしたい」と回答。同様に、約40%の人が最期の時を迎えたい場所として「自宅」と回答しており、住み慣れた地域で暮らし続けたいと望んでいる高齢者が多くいることが分かります。

## 助け合い・支え合う地域をつくる

では、高齢者が住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けるために必要なこととは何でしょうか。それは、高齢者を支える家族そして行政、医

療・介護・福祉の専門職はもちろん、ボランティア、民生児童委員、NPOなどがお互いに連携することです。そして、市民同士が助け合い、支え合う仕組みを作っていくことです。その地域づくりを後押しするのが、市が社会福祉協議会や福祉施設に事業委託している「生活支援コーディネーター」です。具体的には、高齢者が集まる場に顔を出し、直接困りごとや相談を聞き、適切な相談窓口につないだり、地域の見守りサポーターや福祉施設職員など高齢者にかかわる人たちから、情報を吸い上げ、課題の解決に向けたアドバイスなどを行っています。



超高齢社会が進む日本。2025年には、1950年代に生まれた、いわゆる団塊の世代が75歳以上の後期高齢者になり、人口に占める高齢者の割合が増えると同時に、認知症高齢者、高齢世帯などが増加すると予測されています。本市の高齢化率は継続的に上昇しており、令和2年3月31日現在で40%となっています。さらに、高齢者人口のうち、75歳以上の後期高齢者人口が65〜74歳の前期高齢者の人口を上回っている状況です。本市が令和元年に市内在住の65歳

## 生活支援コーディネーターの取り組みとは

### 通いの場づくり



健康づくりや顔なじみの関係ができるように、体操や茶話会など、地域の皆さんの希望を聞きながら、集える居場所を作るお手伝いをします。

### 話し合いの場づくり



地域にどのような課題があるか、解決のために何が必要かを考える話し合いの場を設けたり、地域の助け合いや支え合いの仕組みを考えます。

### 講座の開催



地域で高齢者の日常生活の支援ができる人(地域を支えるサポーター)を育成するため、講座を開催し、学びの機会を提供します。

### 地域の困りごとの把握



高齢者からの相談や地域の集まりで出た声、地域ケア個別会議などとおして、地域の高齢者の困りごとを把握し、解決につなげます。

## Interview 生活支援コーディネーターの役割とは



高齢者支援センター  
わだつみの里  
生活支援コーディネーター  
岩田 明美さん

「高齢者の想いを適切な窓口につなぎ、  
高齢者が安心して暮らせる地域へ」

市内には、市役所や社会福祉協議会、福祉施設など高齢者の相談窓口がたくさんあります。しかし、高齢者の皆さんからは「どこに相談したらよいのかわからない」といった声も聞こえてきます。

そのため、私たち生活支援コーディネーターは、日ごろから高齢者の生活の困りごとなどがなく情報収集に努めています。例えば、よかよか体操や茶話会など高齢者が集まる場に顔を出し、直接話を伺ったり、ケアマネジャーや地域の見守りボランティア、まちづくり協議会から話を聞くこともあります。地域に出てみないと分からないこともあり、できるだけ地域に出向いて話を聞くことの重要性を感じています。

そこで聞いた高齢者の「困りごと」や「なにか活動したい」という想いを、適切な窓口につなぎ、問題の解決や要望の実現につなげるのが私たちの役割だと思っています。介護保険サービスで補いきれない部分を、地域の人たちで支えることができれば、高齢者の皆さんが安心して暮らしていける地域になっていくのではないかと思います。

Interview 担当ケアマネジャーの声



「コーディネーターが仲介役になり、高齢者の生活を豊かに」  
平戸市民病院地域連携室ケアマネジャー  
松本 康博さん

島田さんからの相談について、生活支援コーディネーターの岩田さんが仲介役になってくれたことで、スムーズに今の体制を整えることができました。

介護保険サービスのみでは、高齢者を支えることが難しくなっている中、地域の支えが必要不可欠です。生活支援コーディネーターが困っている高齢者を、サポーターや地域の人とつなげることで高齢者の生活がより豊かになるのではないかと思います。



1\_南部地区のスーパーでお弁当を購入し、島田さんの家に向かう。 2\_3カ月に1回程度、コーディネーター、サポーターなどが集まり情報交換。

# 生活支援コーディネーターが仲介役となり始まった地域の助けあいでお弁当配達

地域に密着し、高齢者の抱える困りごとを把握し、適切な窓口につなげ解決に向けた取り組みを後押しする生活支援コーディネーター。前津吉地区では、生活支援コーディネーターが仲介役となり、高齢者の困りごとを地域の助け合いで解決する取り組みが行われています。

## 前津吉地区のサポーターの皆さん



前列左から、吉永末子さん、平山喜代美さん、後列左から、小田恵美子さん、原田榮子さん、安藤敦子さん

**困りごとを地域の助け合いで解決**  
「こんにちは、お弁当ばもつてきたよ。日曜日の夕方、前津吉町に住む島田さんの家にお弁当を届けに来たのは「地域を支えるサポーター（以下、サポーター）」の平山さん。毎週日曜日、前津吉地区のサポーター5人が交代でお弁当を配達しています。」  
この取り組みが始まったのは、平成31年4月。島田さんが利用していた日曜日の配食サービスの終了に伴い、地域の人たちでサポートできないかと市民病院の松本ケアマネ

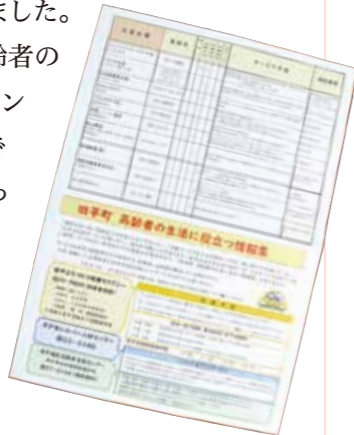
ジャーから生活支援コーディネーターの岩田さんに相談があったことがきっかけでした。岩田さんは、すぐにサポーターの皆さんに協力を打診。サポーターの皆さんも快諾し、配食サービスの終了後、すぐにお弁当配達を始めることができました。配達するお弁当は南部地区のスーパーに協力を依頼。高齢者でも食べやすいものにし、利用していた配食サービスと同じ値段で作ってもらうなど工夫されています。また、3カ月に1回、情報交換を行っており、島田さんやご家族の想いに寄り添った取り組みを続けています。

## 生活に役立つ情報集を配布

田平地区では、高齢者の生活支援を行っている町内外のお店や事業所の情報を取りまとめた「高齢者の生活に役立つ情報集」を作成し、配布する取り組みが行われています。

作成にあたり、生活支援コーディネーターが事業所などにサービス内容の聞き取りを実施。まちづくり協議会や嘱託員、老人クラブ、医療機関の専門職などで構成する田平地区支え合い推進会議で協議を重ねました。

配布については、高齢者の通いの場やいきいきサロンなど高齢者が集まる場で必ず情報集の説明を行ったうえで配布し、いざという時に「そういえば情報集があったな」と思い出してもらえるように工夫されています。



## Interview 利用者の声



「顔見知りの人たちなので安心してお願いできる」  
島田 勇三郎さん(前津吉町)

以前は、土曜日以外配食サービスを利用していましたが、日曜日に利用していたサービスが終了することになったため、松本ケアマネジャーに相談しました。皆さんの協力のおかげで、すぐに配達の手組みをはじめてもらい助かりました。

サポーターの皆さんは、日ごろから地域で顔を合わせる人たちばかりで、いつも気にかけてくれますし、何より安心してお願いできます。

島田さんとは同じ地区ということもあり昔からの顔見知りですので、お弁当を配達した際には体調のことや世間話などをしています。顔を見るだけでも安心しますし、見守りにもつながっているのではないかと思います。この取り組みをとおして、改めて地域での助け合いの必要性を感じています。

## 「地域での助け合いの必要性を実感」

地域を支えるサポーター  
平山 喜代美さん(前津吉町)



生活支援コーディネーターの岩田さんからお弁当の配達に協力してもらえないかと依頼があり、地域のために何か力になればと思っていたので、引き受けることにしました。

**⑥ 中部地区**  
**平戸荘高齢者支援センター**  
 (特別養護老人ホーム平戸荘内)



種岡 美加さん

☎28-0775

私たちが暮らす地域で、支え合いが広まっていくよう「あったらいいな」と思う活動を一緒に考えて進めていきましょう。「高齢者の居場所づくり」「地域で何か活動したい」など、まずは気軽にご相談ください。

**⑤ 全地区**  
**平戸市地域包括支援センター**  
 (平戸市長寿介護課内)



川田 いずみさん

☎22-9132

各地区の生活支援コーディネーターが高齢者の皆さんの「困りごと」を1つでも多く解決していけるよう、がっちりと連携し協力していきたいと思っています。困り事があれば、気軽にお声かけ下さい。

**⑦ 南部地区**  
**高齢者支援センターわだつみの里**  
 (特別養護老人ホームわだつみの里内)



岩田 明美さん

☎27-2345

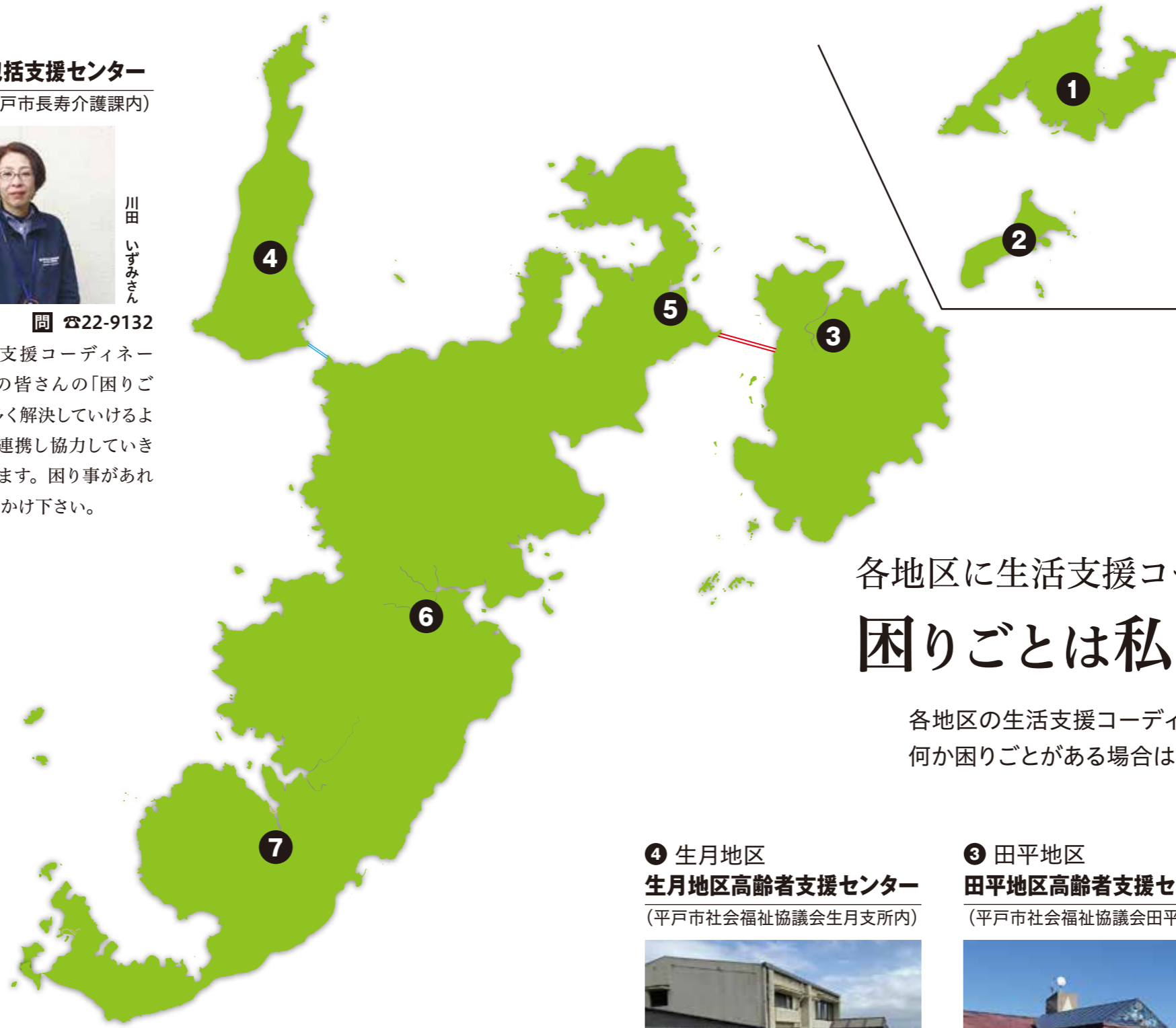
私たちの周りには、ゴミ出しや買い物、見守りなど少しの手助けで安心して暮らせる人がいます。周りに困っている人がいるが「どうしたらいいのかな」と思っている人は気軽にご相談ください。

**支え合い・助け合いの輪を広げる**

超高齢社会が進む平戸。今後も高齢世帯、認知症の高齢者などが増えていくことが予想されます。また、新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、高齢者の通いの場やいきいきサロンなどの活動が減り、高齢者が集まる機会が少なくなっています。

そのような状況では、高齢者の「困りごと」や「地域で何か活動したい」という想いがますます強くなっていくでしょう。人との交流も減っているため、その想いのため込んでしまうこともあるのではないのでしょうか。

そんな時は、まず生活支援コーディネーターに相談してみませんか。生活支援コーディネーターが仲介役になって、支え合い・助け合いの輪を広げていきます。



各地区に生活支援コーディネーターがいます  
**困りごとは私たちに相談を**

各地区の生活支援コーディネーターや所属する施設などを紹介。何か困りごとがある場合は、まずは気軽に相談してみませんか。

**① 大島地区**  
**大島地区高齢者支援センター**  
 (平戸市社会福祉協議会大島支所内)



☎55-2100

大島地区の高齢者のニーズを把握し、地域の課題についてまちづくり協議会と連携を図りながら、高齢者の皆さんの生活がより良いものになるよう取り組んでいきたいと思ひます。

**④ 生月地区**  
**生月地区高齢者支援センター**  
 (平戸市社会福祉協議会生月支所内)



☎53-2615

高齢者の社会参加が多い地域づくりを進め、介護予防をしていくことが生活支援コーディネーターの重要な役割です。生月地区では男女ともに社会参加しやすい環境づくりを目指していきます。

**③ 田平地区**  
**田平地区高齢者支援センター**  
 (平戸市社会福祉協議会田平支所内)



☎57-3142

田平地区では、よかよか体操を中心に健康の増進と交流を目的とした「住民主体の通いの場」が、6地区で活動中です。老人会や地域の仲間が集まる場を作りたいとお考えの人は気軽にご相談ください。

**② 度島地区**  
**平戸地区高齢者支援センター**  
 (平戸市社会福祉協議会本所内)



☎22-2180

度島地区では、筋力低下予防を目標に、小人数の「通いの場」活動を行っています。地域のニーズに則した活動を行っていますので、地域の皆様のご協力をよろしくお願いいたします。