

# 地域の見守り・支え合いづくり

## 住み慣れた地域で自分らしく暮らせるように



生月町の八島菊枝さん(写真左)と話をするサポーターの石丸さん(写真中)と生活支援コーディネーターの大福さん(写真右)。この日は、八島さんの97歳の誕生日でした。

### 地域を支えるサポーターの取り組み

サポーターは、平戸市が指定した介護施設や「いきいきサロン」・「平戸よかよか体操」など団体でのボランティアを行う通所型と、高齢者の自宅を訪問して生活支援のボランティアを行う訪問型があります。

訪問型ボランティアの具体的な活動内容は、定期的な支援活動が必要な在宅高齢者への買い物や弁当配達、見守りや話し相手、病院の受診介助、ゴミ出し、掃除、洗濯、ウォーキングの付き添いなどで、利用者のニーズに合わせてたくさんの支援を行っています。



買い物支援

話し相手支援

体操支援

ゴミ出し支援

掃除支援

ウォーキング付き添い支援

### Interview - 利用者の声 -

「カフェも続けることができ感謝しています」



すずき よりこ 鈴木 順子さん(戸石川町)

私は、ゴミ出し支援をお願いして4カ月になります。家の前の下り坂が滑りやすく、転倒して骨折してしまいゴミ出しができなくなって、週に1回ゴミ出し支援をお願いしました。平戸よかよか体操をして、介護予防に気をつけていますが、重いゴミをもって坂を下るのはとても大変です。江上さんに来てもらって、ゴミ出しの不安がなくなりました。

私は土日のみ、自宅でカフェを営んでおり、今年で閉店することも考えていましたが、ゴミ出し支援を利用して負担がなくなったこともあり、継続することにしました。江上さんには、大変感謝しています。

### Interview - サポーターの声 -

「会話を大事にして楽しく活動しています」



えがみ れいこ 江上 礼子さん(大野町)

私は、昨年10月から「地域を支えるサポーター」として、生活支援ボランティアをしています。最初は、月に1回の買い物支援をし、付き添い支援なども行きました。始めたきっかけは、民生委員をしていたときに「地域を支えるサポーター養成講座」に参加したことでした。ボランティアでは、忙しくならないように気をつけています。負担になると続かなくなるため、自分にできることを、無理のない範囲で続けています。

大変なイメージがあるかもしれませんが、楽しく活動していますので、広報を見てサポーター仲間が増えると嬉しいです。

**住み慣れた地域で、自分らしく暮らしているために**  
今、私たちを取り巻く生活環境は、少子高齢化、人口減少を背景に大きく変化しており、単身や夫婦のみの高齢者世帯が増え、身近な地域で高齢者を支えることが大切になっています。  
そのような中、住み慣れた地域で自分らしく暮らすことができるよう、「お互いさまの支え合い、助け合い」を合言葉に、地域の困りごとなどの実情に応じた支え合いの地域づくりを進めています。

### 生活支援コーディネーター

地域の支え合い・助け合い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。  
平戸市が社会福祉協議会や福祉施設に事業委託し、日常生活7圏域(北部地区・度島地区・中部地区・南部地区・生月地区・田平地区・大島地区)に各1人ずつ生活支援コ

### 地域を支えるサポーターとは

平戸市には、「高齢になっても住み慣れた地域で自分らしく暮らしたい」とそんな思いに込める「地域を支えるサポーター」がいます。  
地域の高齢者の生活支援や介護予防の担い手となることで、自分自身の介護予防にもつながっています。  
サポーター登録者数は、年々増加しています。

☎ 長寿介護課高齢者支援班 (地域包括支援センター)

☎ 22-9132



平戸市  
地域包括支援センター  
生活支援コーディネーター  
やまぐち たかこ  
山口 孝子さん

私は、昨年から生活支援コーディネーターとして、度島地区の担当と、各地区のコーディネーターのサポートをしています。地域を支えるサポーター養成講座の実施や、各地区で行っている「いきいきサロン」や「平戸よかよか体操」などの「通いの場」の立ち上げ・継続の支援や、生活支援のマッチングなどを行っています。

通いの場は、立ち上げ後も、参加するようにしています。通いの場の参加者と話すことで、移動販売車の話を聞き、買い物に困っている地域へ販売に行ってもらおうよう依頼し、買い物支援が必要な人とのマッチングができるなど、社会資源の把握にも繋がっています。



▲通いの場での様子 ▲移動販売を視察する山口さん

年齢を重ねると、今までできていたことができなくなり、買い物、ゴミ出し、掃除など、日常生活の中で困りごとを抱えている人は少なくありません。

住み慣れた地域でいつまでも生活するためには、「支え合い」が重要です。地域を支えるサポーター登録者数は増加していますが、支援の相談に対して不足しています。サポーター養成講座は、今年から出前講座で都合の良い時間に受講できるようになりました。1回30分ほどの自分にできることをするだけで、助けられる人たちがいます。ぜひ登録して、サポーターの活動を体験してほしいと思います。



平戸市  
社会福祉協議会生月支所  
生活支援コーディネーター  
だいふく きょうこ  
大福 琴子さん

私は、生月地区の生活支援コーディネーターとして通いの場などへ行き、話を聞いたり、社会福祉協議会では高齢者の困りごと相談を受けています。

また、月に1回生月町のまちづくり運営協議会事務所や、平戸市役所生月支所などで相談会を行うなど、困っている人が相談しやすい仕組みづくりに気がついています。

生活支援の相談では、重いゴミ袋をもってゴミ出しに行くのが大変との相談が多くあっています。

サポーターが活動を開始して、利用者の話を聞くと、お店まで遠いので買い物に行けなかったり、通院・通いの場までの付き添い支援が必要な人も多いように感じます。



▲相談を受ける大福さん ▲サポーター養成講座の様子

生月地区では、まちづくり運営協議会の「見守りサポーター」で地域の高齢者の見守りをしたり、「生月お助け隊」で相談を受け、社会福祉協議会へ繋いだり、地域のボランティアでお弁当の食事会を開催したりと、高齢者を支援する仕組みがあり、地域の支え合いを強く感じています。

最近では、60歳を過ぎても仕事をしている人がほとんどですが、サポーターは、短い時間で活動するため、多くの方が仕事をしながら活動しています。サポーターの中には、仕事の昼休みに職場の近くで活動している人もいます。介護職員が不足している中で、地域での助け合いが大切になっていると感じています。

### 地域を支えるサポーターになるにはどうすればいい?

地域包括支援センターや、各高齢者支援センターが開催する養成講座を修了し、申請するとサポーター登録ができます。平戸市に住所を有する18歳以上の人であれば、誰でも登録申請が可能です。養成講座の日程は、地域包括支援センターや各高齢者支援センターへお問い合わせください。

また、令和6年度から、生涯学習課所管の生涯学習まちづくり出前講座の中に養成講座を新設しています。都合の良い日時に受講可能ですので、ぜひご活用ください。



### 平戸市のサポーター登録者数 (令和6年8月現在)

北 部	度 島	中 部	南 部	生 月	田 平	大 島	合 計
23人	23人	20人	53人	27人	37人	6人	189人

### 介護支援ボランティアポイント事業(訪問型)との連携・活用

地域を支えるサポーターに登録すると、介護支援ボランティア手帳を交付します。生活支援ボランティアを行うと、活動に応じてポイントの付与があり、ポイントの換金を行っています。

- ポイント付与数 30分1ポイント  
※1日の付与ポイント上限は2ポイント
- ポイント換金額 1ポイント100円(65歳以上は200円)  
※詳しくは長寿介護課高齢者支援班までお問い合わせください。



### Interview -利用者の声-

「友だちのように安心して  
お願いしています」



いいとみ こ  
飯富 マサ子さん(生月町)

2年前に、介護サービスの相談をしたところ、生活支援を紹介してもらい、掃除、買い物支援などをお願いしていました。

また、ウォーキングが好きで、近所をよく歩いていましたが、手術をして、体調が不安になり、ウォーキングの付き添い支援もお願いしました。

現在は、ヘルパーさんに週に1回来てもらい、掃除や買い物などはお願いしており、サポーターの西澤さんには病院などへ受診介助をお願いしています。介助をお願いしたい時は電話して、すぐに来てくれるので、とても助かっています。

### Interview -サポーターの声-

「地域の繋がりで無理なく  
サポーターをしています」



にしざわ れいこ  
西澤 玲子さん(生月町)

サポーターになる前から、飯富さんとは仲が良く、見守り活動をしていました。サポーター養成講座に参加し、自分がしていることと同じような内容だと知り、サポーターに登録しました。活動では会話を楽しみながら、体調に変化がないか気がかけています。飯富さんから依頼の電話があると、受診介助に行っていますが、友だちでもあり、自然と活動できています。現在は、飯富さんの他にも、郵便の読み上げ支援などにも行っています。

1人暮らしの高齢者が増え、地域の見守りが重要です。自分のできる範囲の活動でも力になれる人がたくさんいます。登録して一緒に活動する人が増えてほしいです。