

わたしたちが

## 生活支援コーディネーター (地域ささえあい推進員)です



星山 祐二 です



星野 仁美 です

皆さんの活動の現場に、お伺いします。様々な活動の内容や日常のことなど、お話を聞かせてください。ささえあいの地域づくりについて、一緒に考えましょう。

## 「ふまねっと運動」を活用して 介護予防に取り組みませんか？

自分自身が介護のお世話にならないよう、介護予防に努め、「健康寿命を延ばす」ことは、大切です。歩行機能や認知機能の改善に効果的な「ふまねっと運動」を通じて、介護予防に取り組み、地域のつながりを広げていきませんか？生活支援コーディネーター（地域ささえあい推進員）は、「ふまねっとサポーター」の資格を取得しています。「地域に新しく活動の場を作りたいけど、どうしたらいいの？」「会員が増えたので、サポーターを増やしたいんだけど」など、お気軽にご相談ください。



根室市生活支援コーディネーター注1  
(地域ささえあい推進員)は、平成30年4月より、社会福祉法人根室市社会福祉協議会に配置されています。

生活支援コーディネーター  
(地域ささえあい推進員)は、どんな仕事？

- ・高齢者の生活支援に関わる活動やサービスについて調べます。
- ・住民と地域が抱えている高齢者の生活支援の課題について一緒に考えます。
- ・どうして地域に「ささえあい」が必要なのか理解を広めます。
- ・さまざまな関係団体、機関と話し合いをします。
- ・協議体（ささえあい会議）との連携を図ります。

注1：物事が円滑に行われるように全体の調整や進行を担当する人

### お問い合わせ先

社会福祉法人根室市社会福祉協議会  
電話：0153-24-0381  
又は、  
根室市役所 地域包括支援センター  
電話：0153-23-6111（内線2181）

ますますすすむ 高齢化社会

# これからの時代に 必要なのは 「ささえあい」



— 根室市 —

## 生活支援体制整備事業

## 生活支援体制整備事業

高齢者が、住み慣れた地域で自分らしい生活を安心して続けていくためには、介護予防の取り組みと地域のささえあいの仕組みを充実させることが必要です。そのために、「生活支援コーディネーター（地域ささえあい推進員）」を中心に、地域の関係者が「協議体（ささえあい会議）」で連携を取りながら生活支援体制の充実・強化を行います。

## 生活支援コーディネーター (地域ささえあい推進員)

積極的に地域に出向き、住民の皆さんの様々な知恵や工夫で実現している地域のささえあい活動などを把握し、その活動内容を周囲に「見える化」したり、地域にある様々なささえあい活動を活性化する役割や調整役を担います。

## 協議体 (ささえあい会議)

住み慣れた地域で自分らしい生活を安心して続けるために、必要なことは何かを一緒に考え、話し合う場です。生活支援コーディネーター（地域ささえあい推進員）や地域の関係者が集まり、方針を決めたり、地域づくりの意識統一を図ったり、情報交換をしたり、また、生活支援コーディネーター（地域ささえあい推進員）の活動を組織的に支える役割を担います。

# 合い言葉は、「少しだけおせっかい」

年を重ねても、安心して住み続けられるまちづくりには、ご近所さんの見守りとささえあいが大切です。温かい心のささえあいの地域をつくるため、ひとつづつできることから始めませんか？

## 見守り

ご近所さんの様子が…  
・日中でも電気がつけっぱなし  
・夜でも洗濯物が干しっぱなし  
異変を知らせるサインかも!?



## ささえあい

・自治会やサークル活動などへの参加  
・ご近所付き合い  
活動、交流の場を広げ、周囲のことを気にかけることが大事!

※他人ごととして捉えず「少しだけおせっかい」で解決できることがあるはずです!

●自助・互助・共助・公助のバランスが取れた地域づくりのため、「自助」「互助」の拡充と「共助」「公助」の安定した持続が求められます

## 自助

自分自身での取り組み  
・規則正しい生活  
・自己による健康管理  
・定期検診 など



自ら

## 互助

地域のささえあい  
・ボランティア活動の参加  
・自治会活動の参加  
・趣味、サークル活動の参加 など

互いに



## 共助

制度化された相互扶助  
・介護保険サービス  
・医療保険  
・年金保険 など

共に



公で

## 公助

行政の支援  
・生活保護  
・人権擁護、虐待対策  
・市の財源による高齢者福祉サービス

