

みなさんの 声を聞かせてください

- 不安なことや困ったことはありますか？
- やりたいことや参加したい活動はありますか？
- 地域のさまざまな活動や便利なサービスを教えてください。

生活支援コーディネーターが暮らしやすい地域づくりを応援します。



「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？

年齢を重ねても、いつまでも元気で生き生きと過ごすためには「健康寿命を延ばす」ことがとても大切です。歩行機能や認知機能の改善に効果が期待できる「ふまねっと運動」を通して介護予防に取り組み、地域のつながりを広げてみませんか。

根室市では、ふまねっと運動教室の出前講座も行っています。また、「地域に新しく活動の場を作りたい」「ふまねっとサポーターの資格を取りたい」など、何でもお気軽にご相談ください。



生活支援コーディネーターの 具体的な活動内容

● 社会資源の把握と活性化

地域のささえあいに関する情報をまとめて周知します。（根室市では介護保険外サービスを掲載した冊子「高齢者暮らしのお役立ち情報」を作成）

● 生活支援ニーズの把握と共有

住民の困りごとを理解し、問題解決に向けて一緒に考えます。

● 担い手の発掘と育成

元気な高齢者やボランティアをしたい人などに活動の場を紹介します。

● 情報提供と活動の創出

さまざまな地域活動の情報を集めて個々の活動を結び、困っている人と助けたい人をつなぎます。

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

または、

根室市役所 地域包括支援センター

電話：0153-23-6111（内線2181）

誰もが安心して
暮らせるまちづくり

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

令和元年度 改訂版

生活支援体制整備事業

高齢になっても、誰もが住み慣れた地域で自分らしく安心して暮らし続けるためには、健康寿命をのばす介護予防と地域のささえあい活動が必要です。

社会福祉法人根室市社会福祉協議会は根室市から「根室市生活支援体制整備事業」を受託し、平成30年4月から生活支援コーディネーター（地域ささえあい推進員）を配置しました。

住民主体による生活支援や介護サービスの仕組みづくりや新たなサービスの創出など、住民と一緒に地域でのささえあい活動を推進します。

また、地域の関係者が集まる協議体（ささえあい会議）を定期的にかけて意見交換や連携を図り、困りごとの解決方法をともに考えていきます。

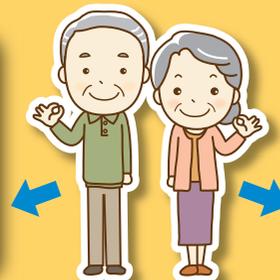


合い言葉は、「少しでもおせっかい」

安心して住み続けられるまちづくりには、近所の見守りとささえあいが大切です

見守り

- ・日中でも電気がつけっぱなし
- ・郵便や手紙がたまっている
- ・玄関先の雪が積もったまま



ささえあい

- ・笑顔であいさつ
- ・声かけ「困っていることはありませんか」
- ・できることを互いにたすけあい

あなたの **声かけ** や、ちょっとした **手助け** が **孤立を防ぎ**
あたたかな地域づくり につながります

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



バランスのとれた

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



自ら

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



地域をめざして

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

