

支え合い 地域づくり通信

令和4年4月発行
第6号
NPO法人エンパワメント輝き

住み慣れた地域で暮らすための 「地域包括ケアシステム」とは

少子高齢化が進み、1人暮らしや、高齢者のみの世帯がますます多くなり、ご家庭によってはすでに、2人以上の高齢者を1人で介護している方もいます。

認知症や介護が必要になっても、住み慣れた地域で暮らし続けるための取組みが進められています。

そこで、高齢者の支援のために医療・介護・予防・住まい・生活支援が一体となって、総合的なサービスを地域で提供する仕組みを「地域包括ケアシステム」といいます。



私たちにできることは何か？

見守り

積極的な声掛けと気配りが大切



様子を確認

洗濯ものずっと干してあるわね



支え合い

地域活動の参加が絆をつくります



自分ができる範囲でお手伝い

集まりに参加

私が手伝うわ

ゴミ出し大変だって



さまざまな助け合い活動が広がっています

全国で

毎日の食事づくりがたいへん

食事サービス

栄養を考えたお弁当を届けてもらえて助かります。配達してくれる方のおしゃべりも楽しみです。



1日家にいて話し相手がなくて寂しい

居場所・サロン

皆に会うことで元気をもらえます。サロンの日がとても楽しみです。新しい友達もできました。



重たいゴミを出すのがつらい

見守り支援活動

大きなもののゴミ出しを手伝ってもらって助かりました。私もできることはお手伝いしたいと感じました。



病院までの交通機関が不便で困る

移動・外出支援

頼める人がいなかったため、病院まで送迎してもらえて、とても助かりました。



地域づくりを行うことの 3つのメリット

メリットその1

健康

社会参加が介護予防に！

地域の活動に参加することは、「人とのつながり」をもつことができ、自分自身の健康を維持し、身だしなみにも気をつかい、心身ともに前向きになります。

メリットその2

安心

日頃からのつながりが支え合えます！

地域のつながりがあれば、安心して住み続けられます。高齢者が困っていることは、将来の自分の困り事かもしれません。困った時はつながりを大事にお互い様として、遠慮なく支えてもらいましょう。

メリットその3

生きがい

役割・生きがいを持ちいつまでもいきいきと！

自身の持つ能力を生かした活動を行うことは、日々の生活の張り合いになり、誰かの役に立つことは、充実感や生きがいにつながります。

生活支援コーディネーターが

地域の支え合い活動を応援します！

生活支援コーディネーターは、「地域支え合い推進員」とも呼ばれ、町から委託を受け、高齢になっても住み続けられる地域を目指して活動しています。当法人では、種市地区を受託しています。

生活支援コーディネーターの活動

- ① 地域の様々なサービスを集め、情報提供します。
- ② 地域の困り事について皆で一緒に考えます。
- ③ 支え合い活動をしてくれる方々を探し応援します。また、地域の集まりなどにおじゃまして、地域のみなさんと一緒に考え活動しています。

活動の様子



編集後記

新年度が始まり、これから新しい出会いが楽しみです。
たくさん地域をまわり、一人でも多くの人とつながることができたらと思っていますので、気軽に声をかけてもらえたら嬉しいです。
よろしく願います！
高屋敷

春がやってきましたね。
新しい環境となった方も周りの雰囲気慣れてきた頃でしょうか。
マスク、手洗いなど気をつけながらにはありますが、人と交流することも大切だと思います。まずは身近な人同士から、楽しく、助け合いながら過ごしていきたいですね。
松田

自分が暮らす地域について一緒に考えましょう。

