

安心のキーワードは 支え合う『住民の力』



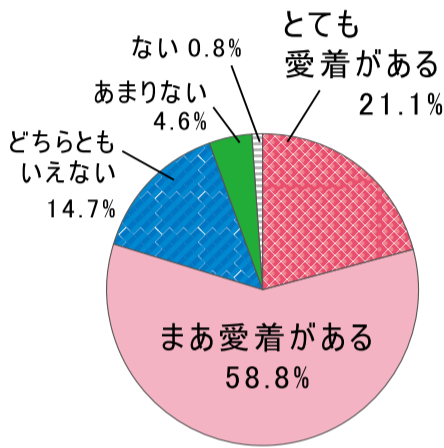
発行：柏市在宅医療・介護連携協議会 啓発・広報部会

【お問合せ】 柏市保健福祉部福祉政策課
〒277-0845 柏市豊四季台 1-1-118
☎ 04-7197-1510 FAX: 04-7197-1511
制作：白玉社

今、お住まいの地域で、いつまでも暮らし続けるには、医療・介護などの公的な支援だけでなく、地域の支え合いがとても大切です。困ったときにすぐ誰かに相談できたり、困っている人がいたら協力し合える『住民の力』で住みやすい地域がつけられています。

柏市在住の65歳以上の方
3,692人に聞きました

住んでいる地域に 愛着がありますか？



民生委員は身近なサポーター



ちょっとした困りごとや相談ごとがあったとき、一番身近な相談役が地域の民生委員なのです。

こんな活動をしています

1 個別の相談・見守り・高齢者声かけ訪問



毎年5～6月に高齢者世帯の方を対象にお伺いしています

2 地域の活動支援



3 定例会・勉強会



その他、地域によって様々な活動をしています。

そもそも 民生委員とは

民生委員はその地域に住む住民の中から、町会等の推薦、厚生労働大臣の委嘱を受けてボランティアで活動しています。

高齢者だけでなく、児童に関する問題を担当する児童委員も兼ねています。柏市では、527名(2015年2月1日現在)が活動しています。

民生委員に相談するには…?

お住まいの地域の民生委員をご存知ですか？

いいえ

はい

柏市保健福祉総務課へお問合せください。

☎ 04-7167-1131

担当の民生委員に直接、電話でご相談ください。

発見!

ご近所サポーター

中村 利さん



藤心地区の民生委員である中村さんは、民生委員の活動にとどまらず、様々なボランティア活動などに積極的に参加しています。そんな中村さんの原動力や、地域での支え合いへの想いについてお聞きました。

Q どんな活動をしていますか？

- A
- ・障がいのある方への就労支援施設でボランティア活動
 - ・地域サロン活動、ケアラズサロンに参加
 - ・柏市社会福祉協議会の「心配事相談」相談員
 - ・障がいのある方に対してパソコン指導支援中
 - ・成年後見制度のNPO法人設立事業準備会に参加 などなど…

Q 様々な活動をするようになったきっかけは？

A 福祉施設で介護関係のボランティアや仕事をしました。その後、社会福祉士と精神保健福祉士の資格取得のため大学で勉強し、地域の高齢者や障害者と関わりを持つようになったことからです。



Q 地域での支え合い活動の役割とは？

A 自宅で介護をしている人のご苦労は計り知れないものがあります。柏市で取り組む在宅医療の推進が十分に周知され、専門職がカバーできない部分を地域で担うことができ、はじめて、在宅療養が成り立つのではと感じています。

活動を始めたいと思っている方にメッセージを!

定年を迎えた団塊の世代の方々には、地域に密着した町会活動等に参加して、もっと地域に貢献出来るようになってほしいですね。あなたの力が地域を必ず活性化します!

災害時は地域で支えます!

あけぼの町会

当町会の約2千世帯中、災害時要援護登録者[※]は58名。1丁目から5丁目まで各々に支援チームが編成されています。メンバーは、町会役員、自主防災委員、環境安全部員、柏市民健康づくり推進員、そして1番の情報源の民生委員さんらの混成で1チームが5～6名です。これに要援護登録者の近隣の方々の協力をいただき、災害発生時は、基本活動の『安否確認』を重点に行う事を確認し合っています。又、ふれあいサロン活動でも情報を交換し合い、安心安全度を広げています。



各チーム合同で情報交換を行っています。

※ 柏市では、1人で避難することが困難な方が事前登録し、災害時に地域で支える体制を作っています。(柏市防災福祉K-Net)

地域の支え合い 助け合いの 活動紹介

見守り活動について

風早南部地区社会福祉協議会

風早南部地区社協では毎年7月頃、民生委員の担当地区に2～3名の福祉委員が配置され、民生委員が訪問した際に任意で作成した「支え合い登録カード」をもとに福祉委員と連携して見守り・支援活動を行っています。

ふれあいサロン、ホットコーナー等のお知らせを配布しながら様子を伺ったりして、日常的に地域の方々と密着した活動を進めています。また、サロンに参加された方々とは、作品作りの手伝いや談笑するなど楽しい一時を過ごします。



笑顔あふれるサロンの様子。

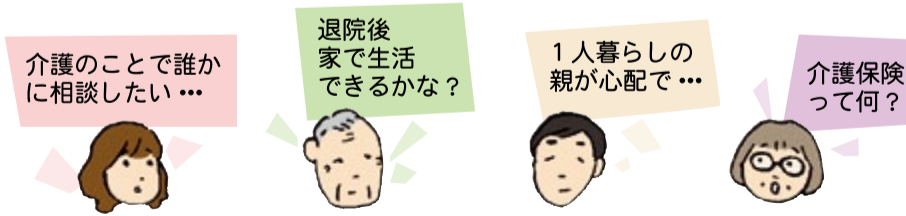


ケアラーとは
 高齢者や障害者、要介護者を介護または、お世話をしている家族や親近者をケアラーといいます。

介護者も健康管理が必要

在宅療養においては、介護者が体調を崩すと患者さん本人の体調が安定していても継続困難になってしまいます。介護保険を利用してショートステイやデイサービスを有効に活用し、時々心身をリフレッシュするとともに、自身の健康診断なども受けるようにしてください。困った時はケアマネジャーや主治医・看護師に相談しましょう。

柏市医師会 理事 石橋 正樹



お気軽に『地域包括支援センター』にご相談ください!

『地域包括支援センター』は柏市内に7ヶ所あり、人とのつながり、地域とのつながりを大切に、様々な関係者と連携し、日常生活でのお困り事や介護・保健福祉サービス等についての相談・支援を行っています。

介護の負担や不安は一人で悩まず、是非お近くの地域包括支援センターにご相談ください。

お住まいの地域の包括支援センターについては「わがや4号」または柏市のHPをご覧ください

柏南部地域包括支援センターのメンバー

ケアラースカフェに行ってみよう

ケアラースカフェ & いきぬき処 みちくさ亭

コミュニティ&ケアラースカフェ みちくさ亭
 【日時】毎週 火・水・木 11:00 ~ 17:00 【カフェ】200円~
 【場所】柏市藤心1-29-12
 ☎/FAX 04-7138-5032
 【HP】<http://michikusa-net.com/>
 【運営】介護者支援の会 みちくさ

他にも介護者のつらい、介護のいろは塾を行っています

介護のあれこれを話したり、肩の荷を下ろしに多くの方が利用しています。

ケアラースカフェ くれよん

【日時】第3土曜日 13:00 ~ 16:00 【参加費】300円
 【場所】柏市東中新宿4-5-12
 生活クラブサポートハウス光ヶ丘内
 ☎/FAX 04-7170-0939
 【運営】NPO法人 VAIC コミュニティケア研究所

どなたでもほっとひと息
 お好きな時間にお茶しにいらしてください。