



## 「支えあい」ってなんだ?

皆さんは「地域の支えあい」という言葉を聞いて、どう思いますか?  
今、ご近所同士で「ちょっとした手助け」をし合う活動に全国的にも注目が集まっています。  
今号では、これからの地域社会を支える一つの柱になる「支えあい活動」を紹介します。

☎高齢者支援課 ☎7168-1996・FAX 7167-1282

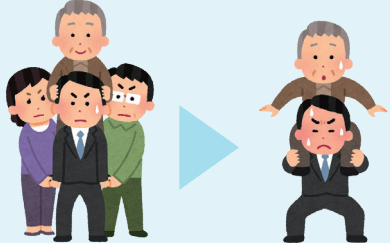
### なぜ支えあい活動は必要なの?

地域で暮らす高齢者のかたが感じている「日常のちょっとした困り事」の中には、「蛍光灯を取り換えてほしい」「けがが治るまでごみ出しをお願いしたい」など行政や民間では解決が難しいものもあります。昔は家族や兄弟、ご近所同士で自然と解決されてきましたが、高齢化社会の進行に伴い、家族や地域社会の在り方は変わってきました。

市では、こうした変化に対応するため「住民同士が助けあえる仕組みづくり」が大切であると考えており、これを実現するための取り組みとして「地域の支えあい」を推進しています。

#### 超高齢化社会の今

日本の総人口における生産年齢人口(15歳以上65歳未満)と高齢者(65歳以上)の比率は、今後1対1に近づき、若い世代だけでなく高齢者の活躍が今まで以上に期待される時代になっていきます。

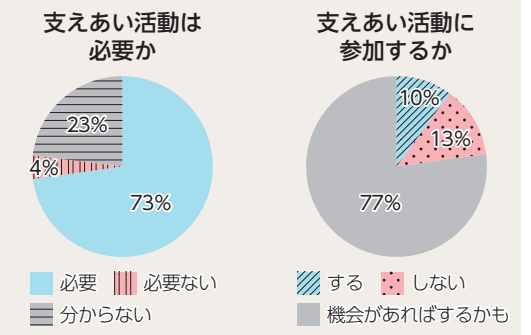


### 「支えあい」の現状と課題

#### 現状

昨年、「支えあい活動」の現状把握のため、一部地域が独自に実施した意識調査では右図のような結果になりました。地域差はありますが、活動の必要性は理解していてもなかなか踏み出すきっかけがない、という現状が見えてきました。

■意識調査結果(回答数:2,611人)



#### 課題

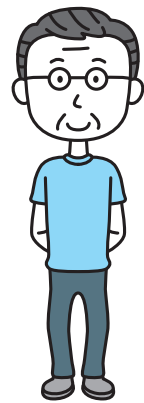
「支えあい活動」は、近隣住民同士の助け合いを軸とした活動で、「支える側」「利用する側」の双方が必要ですが、現在は双方のバランスがうまく取れていません。地域社会の中で十分に機能するためには、もっとたくさんのかたの参加が必要です。

次のページでは、「支えあい」のある未来・ない未来を紹介します ▶▶▶

# あなたはどっちの未来を選ぶ？ 見れば納得！ 20年後のミライ

自分に置き換えて考えてみてください。「支えあい」のある未来を理想で終わらせるか、少しでも現実にするかは、今の皆さんの行動次第です。

支えあい活動に参加しない



定年退職した男性

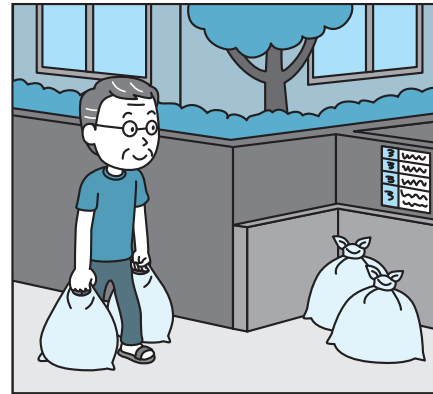
65歳で退職した支枝(ささえ)さん。支枝さんはどんな85歳になるのでしょうか。

支えあい活動に参加する



庭木の剪定(せんてい)はまだまだ自力でなんとかできますし、誰かに頼むほどのことでもないですよ

65歳



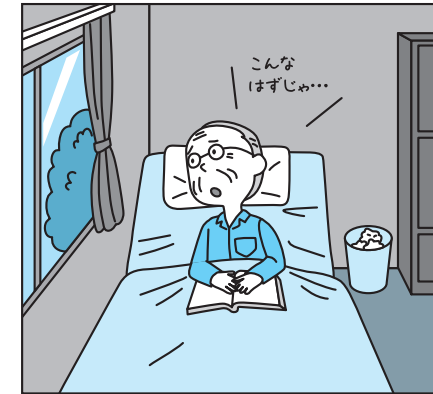
人付き合いは面倒だし、自分のことができていればそれでいいや

70歳



最近いろいろなことが自力では難しくなってきたぞ。気軽に手伝いを頼める人もいないしな…

80歳



どんどん体が弱ってしまったな…。もう外に出られないし。何か足りなかったのかな…

85歳



あまり地域の交流に参加してこなかったけど、こういう機会があると知り合いが増えるし、意外と楽しいな



ついでにごみを出すくらいなんてことはないよ。お隣さんは一人暮らしのご老人だし、みんなで見守っていただけたいいな



少し高いところや大変なところは「支えあい活動」を利用しよう。自分ができたことが、こんな形で返ってくるんだな



最近は地域のサロンに参加して、元気に毎日楽しく過ごしているよ

結論

「支えあい」が元気のヒケツ!?

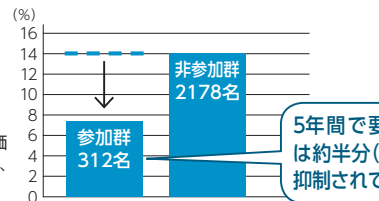
「自分の生活をきちんとするだけではダメなの？」と思われたかたもいるのではないのでしょうか。もちろん「自分のことは自分です」ことが、まず何よりも大切なことです。しかし、他人との交流や、役割意識を持てる暮らしを続けることが、自分自身をより健康に保つ効果があるとしたら、どうでしょうか。

今回のモデルは男性でしたが、女性も例外ではありません。地域で困っているかたがいれば助けてあげる、一人では難しい事を助けてもらう、というお互いさまの関係が「地域支えあい活動」です。「ちょっと面倒」「将来もっと時間ができたら」と考えているあなた。どちらの未来を選択しますか。一度、支えあいについて考えてみませんか？

## 「支えあいは他人事ではありません」

サロンやコミュニティカフェなどに参加しているかたは、要介護認定率が半減するという研究データが出ています。組織の役員をしていると長寿になるという研究もあり、「支えあい」のような「他者との交流」や「役割を持つ暮らし」は、一人でやる介護予防よりも、健康維持にとっても有効な活動と言えます。

2007～2012年までの5年間の要介護認定率を参加群と非参加群で比較



※JAGES(日本老年学的評価研究)による引地研究員、近藤教授ほかの資料より



▲千葉大学予防医学センター 教授・近藤克則さん

## 活動歴3年の柴田孝治さん

退職後2カ月ぐらいは趣味や自分の好きなことだけをしていましたが、自分のぼけ防止のために何かできないかと思い、支えあい活動に参加しました。地域活動と聞くと「面倒そう」とか「そんな時間はない」と思いがちですが、自分にできる範囲でやっているの、特に負担だと感じたことはありません。「社会貢献」とか「地域のために」と難しく考えず、暇つぶしやぼけ防止といった軽い気持ちで始めればいいのではないかと思います。



## 支えあい活動のパートナー「地域支えあい推進員」

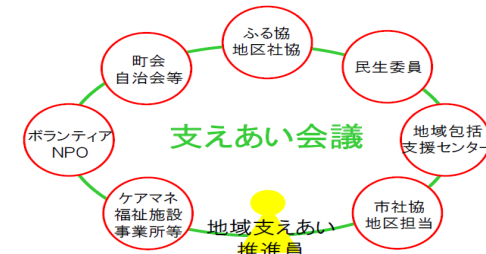
市内の各地域では、「地域支えあい推進員」が、地域の皆様とともに、活動の立ち上げや運営の支援を行っています。柏市社会福祉協議会が委嘱しています。



- ▶ 地域支えあい推進員の主な役割
  - ・支えあい会議の運営
  - ・支えあい活動の情報共有と連携調整
  - ・地域内の人材育成、資源開発など

## 地域の支えあいを推進

地域では、支えあい会議を開き、地域の実情にあった推進方法について話し合っています。



- ▶ 話し合う内容(例)
  - 「高齢者はどんな困りごとを抱えているか？」
  - 「今後、私達の地域に必要な支えあい活動は？」
  - 「各団体の持ち味を出し合うためには？」等
- ▶ 話し合いのメンバー
  - メンバーは固定せず、内容により、その活動に関わる方で集まります。地域+NPO+福祉事業者等

もっと詳しく知りたい方はコチラ！

柏市社会福祉協議会のホームページから活動を立ち上げたい方に役立つ情報をご覧ください。





# 地域の支えあい活動って どんなものがあるの？



▶ 活動団体一覧はコチラ

## たすけあい

日常のちょっとした困りごとをおたがいにたすけあう活動です。



隣近所のゴミだし

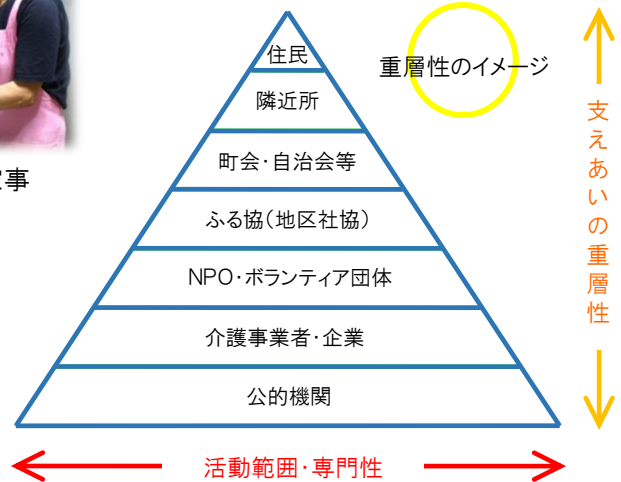


調理掃除等の家事



庭仕事

### 目指す方向性



## 通いの場

誰もが気軽に出かけて、おしゃべりや体操などで楽しく仲間づくりをしているふれあいサロンやコミュニティカフェです。

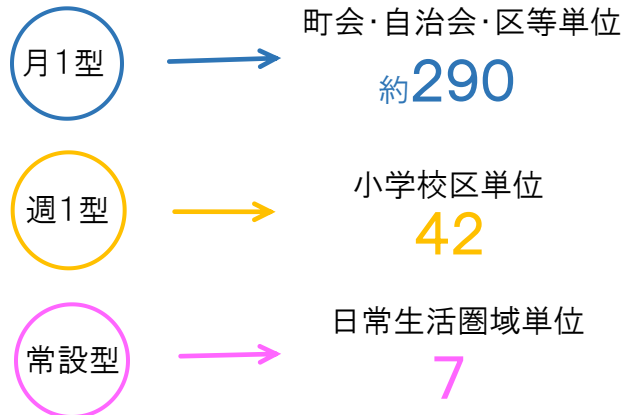


おしゃべりを楽しむ



仲間と介護予防

### 推進目標



身近な地域での“支えあい”から人と人のつながりができて、心温まる交流も生まれます。地域での“支えあい活動”はこの他にもいろいろあります。無理なく「できそうなこと」から、「面白そう」と思える活動を探して「支えあい」の活動をはじめませんか？

《お問合せ先》

柏市社会福祉協議会 生活支援体制整備担当 電話 7163-1200

柏市 保健福祉部 高齢者支援課 電話 7168-1996