



# まちの ほっとさん

VOL.

14

誰もが住み慣れた地域で  
自分らしく安心して暮らすための会議について

神明・五福地域包括支援センター

富山市鶴島字川原1907-1  
富山県看護研修センター内  
TEL 076-433-8857

# はじめに

人は誰でも住み慣れた地域でずっと安心して暮らしていきたいと思っています。しかし年を重ね今までできていた事ができなくなったり、体が都合悪くなった時、自宅での生活に不安を感じる場合があります。

そんな時にほんの少しの手助けがあれば、ご近所の皆さんと仲良くこれまでどおりの暮らしを続けられる場合が多くあります。

近年昔ながらの「向う三軒両隣」の関係が希薄になっているのではないのでしょうか。これからの私達は、今の時代に合った助け合いや、地域の支え合いをどのようにしていけばいいのか、考えることが必要になってきているのではないかと思います。

そこで地域包括支援センターでは、地域の代表の方々と、今困っている事は何か、どんな地域であれば住みやすいかなどについて話し合う会議「生活支援体制整備地域連絡会議」を開催しています。

よりよい地域づくりに向けて、地域の皆様と一緒に話し合い、考えていきたいと思っておりますのでご理解をお願いします。

なお今回の「まちのほっとさんVOL.14」の発行にあたり、多くの方々からご協力ご支援をいただきましたことに深く感謝申し上げます。

目次	
① 生活支援体制整備地域連絡会議について	2
② 神明地区 生活支援体制整備地域連絡会議	3
③ 五福地区 生活支援体制整備地域連絡会議	4
④ 地域の集いの場 神明地区	5
五福地区	6
⑤ 地域包括支援センターの役割 「みまもり」のネットワークについて	7

# 1 生活支援体制整備地域連絡会議について

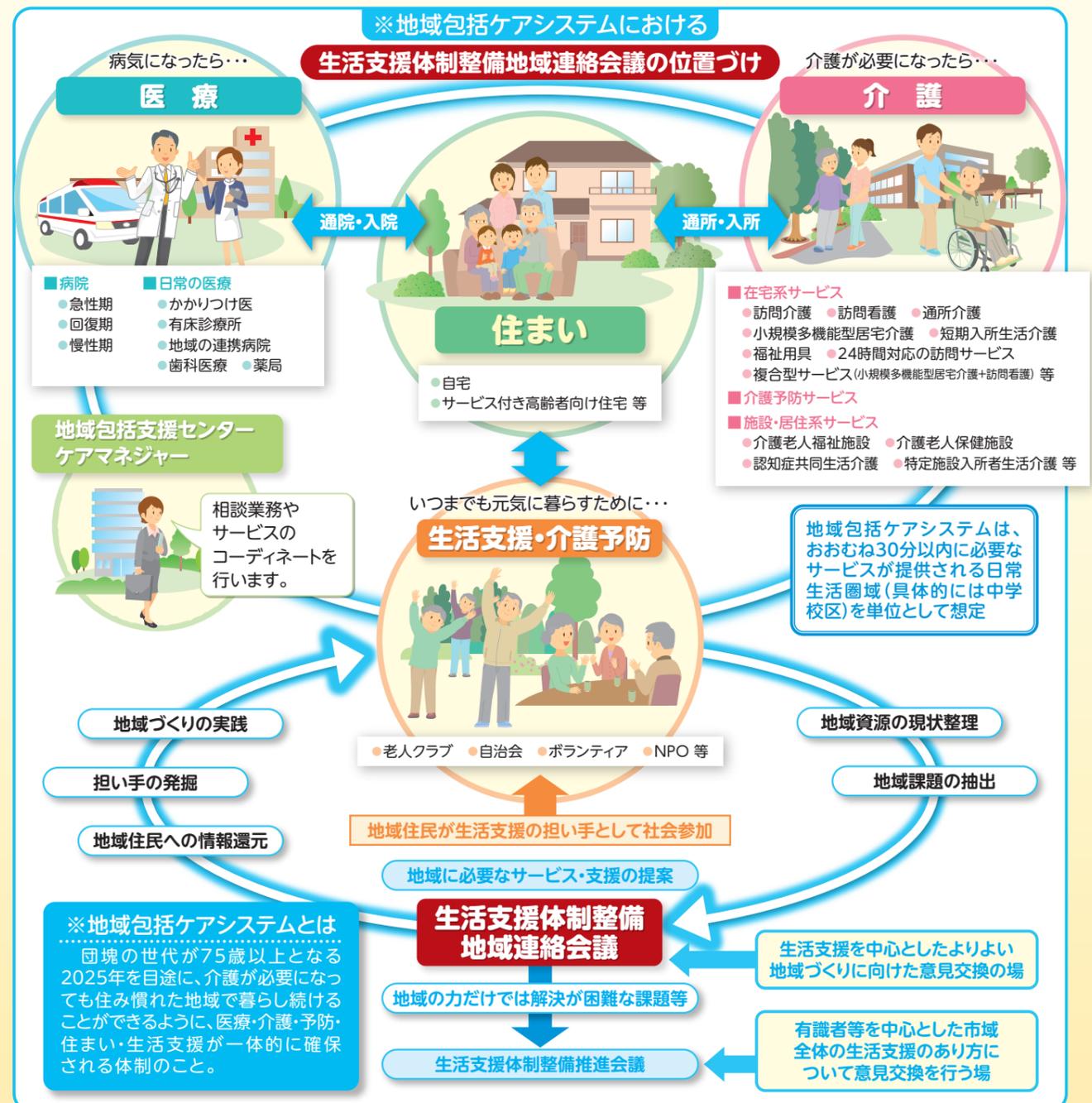
高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らし続けるためには、高齢者一人ひとりが介護予防に努めて、地域や家庭の中で何らかの役割を担いながら生活することが望まれています。また生活を続けていくために必要な生活支援(買い物、調理、掃除などの家事支援、外出支援、見守り、安否確認等)の整備が求められています。しかし生活を支えるサービスは不足しており、住民や地域の関係機関が連携し、サービスの充実と開発していく事が求められています。その為には地域での実情を把握し、どんな支援が必要か各地域において話し合うことから始めていく必要があります。富山市では、平成28年度から32の地域包括支援センター毎に「生活支援体制整備地域連絡会議」を開催しています。

## 会議の目的

地域の課題と高齢者の困っている事など地域の現状を知り、地域でできること、関係機関が行っていく事などを話し合います。課題解決に向けて市への提案なども行っていきます。地域の自主性や主体性に基づいて、地域の特性に応じて作り上げていくことが重要になっています。

## 会議の参加者

自治振興会、民生委員児童委員、地区社会福祉協議会、老人クラブなど地域の実情に詳しい方並びに生活支援の担い手となっていたる方に参加していただきます。



## 2 神明地区 生活支援体制整備地域連絡会議

第1回会議：平成28年7月1日(金) 15:00～16:30

### 1 会議の目的や神明地区の現状について説明(地域包括より)

- 大きな公営住宅があり、そこでは他地域からの転出入の人が多く、近隣との関係が希薄になりやすいと思われる。
- 一人暮らしや要支援・要介護認定者数が増え、介護や生活支援を必要としている人が増加している。

	26年	27年
人口	4,452名	4,444名
65歳以上人口	1,060名	1,096名
高齢化率	23.8%	24.7%
一人暮らし	134名	137名
要支援・要介護認定者数	167名	185名

富山市の健康づくりの指標より

どんな地域づくりを目指しますか



自治振興会会長

杉森 藤治氏

健康で寝たきりにならない、そんな神明地区にしたい。

### 2 会議内容

#### 1. 各種団体の活動内容や困っている事について

##### ① 活動内容

- 高齢者宅の除雪や見守り等を行っている地域がある。
- 長寿会と町内会合同で、認知症ふれあいカフェを介護施設の協力で開催している。
- 神明元気サロン・ラソ(体操教室)は、健康・集いの場として、地域の各団体が協力して開催している。
- 介護予防ふれあいサークル:7箇所あり週1回活動
- 長寿会ふれあいサークル:2箇所あり月2回活動
- 公民館で行われているサークル:12サークル

##### ② 困っている事

- 長寿会加入者が増えない事や各種団体の担い手が不足している。
- 高齢になり車の運転ができなくなった時の外出や買い物について

#### 2. 今後の取り組み

- 住民の人がどんなことで困っているか、意見を聞く機会が必要。
- 地域の活動や組織の弱体化を防ぐための工夫をしていきたい。
- 長寿会未加入者の方へ長寿会の活動内容について伝え加入を勧める。
- 地域の方に町内会活動や長寿会活動について、知ってもらい関心を持ってもらえるようにしていきたい。
- 運転ができなくなった時の外出の手段として、コミュニティバス等の導入が考えられる。今後コミュニティバスについて検討していきたい。
- 高齢者の外出手段や要望についてアンケートを行う。

### 3 会議を終えて

- 他地域での成功した例など提示してもらいたいという積極的な意見があり、次回はその活動などを紹介したい。
- 多くの課題や現在地域で行われている活動を整理しながら、今後も引き続き会議を開催していきたい。

#### 参加者 (敬称略)

杉森 藤治 (自治振興会会長)  
 津幡 秀雄 (自治振興会副会長)  
 中村 肇 (神明地区社会福祉協議会会長)  
 内山 登 (ふるさとづくり推進協議会会長)  
 藤井 紀生 (神明地区長寿会連合会会長)  
 吉川 順一 (民生児童委員協議会会長)  
 野上 健 (神明地区センター所長)  
 富山市社会福祉協議会職員  
 神明・五福地域包括支援センター職員  
 (順不同)



## 3 五福地区 生活支援体制整備地域連絡会議

第1回会議：平成28年8月31日(水) 14:30～15:30

### 1 会議の目的や五福地区の現状について説明(地域包括より)

- アパートに居住している一人暮らしの高齢者は、地域との関わりが少ないと思われ、支援が必要になっても町内会役員が把握できないことがある。
- 学生の居住が多く、高齢化率は他地区よりは高くないが、要支援・要介護認定者数が徐々に増えている。

	26年	27年
人口	10,039名	9,949名
65歳以上人口	2,225名	2,264名
高齢化率	22.2%	22.8%
一人暮らし	113名	110名
要支援・要介護認定者数	378名	396名

富山市の健康づくりの指標より

どんな地域づくりを目指しますか



自治振興会会長

谷 昌弘氏

様々な世代が参加できる行事を通し、人と人とのつながりを作りあげていきたい。明るく元気で楽しい五福校下にしたい。

### 2 会議内容

#### 1. 各種団体の活動内容や困っている事について

##### ① 活動内容

- サークル活動について町内会へチラシを配布し、紹介したことで参加者が増えた。
- いざというときに連絡先がわかるように地区社協では、『緊急連絡先』の用紙を全戸配布し、各自見やすい所に貼っておくように勧めている。
- 包括では壮寿会と協賛して、健康づくりや仲間作りを目的に毎年体操教室を開催している。
- 介護予防ふれあいサークル:16箇所あり週1回活動
- 壮寿会ふれあいサークル:2箇所あり月2回活動
- 公民館で行われているサークル:13サークル
- 社協のふれあいサロン:3箇所

##### ② 困っている事

- 壮寿会の加入者が増えない、また各種団体のなり手がいない。
- 近隣との付き合いがない高齢者の場合、足腰が弱ったときに、ゴミだしや買い物等に困っている。

#### 2. 今後の取り組み

- 高齢者が何を望んでいるか、必要としているか把握する。
- 年齢が高くても参加できるスポーツ競技について、異世代の参加を促し交流の場とする。
- 壮寿会のふれあいサークルを紹介し、参加を促す。
- 今回の会議を開催していることを、地域住民に伝える。

第2回会議：平成28年11月30日(木) 13:00～14:00

### 1 市社協より他地区での会議内容の紹介

#### 2 会議の内容

#### 1. 各種団体の活動内容や困っている事について

##### ① 活動内容

- 安全パトロール隊は、できるだけ子供たちに話しかけて見守りしている。

##### ② 困っている事

- 壮寿会がサロンを開催しているが、メンバーが固定化している。
- 高齢者の車の運転が問題になっている。
- マンションが増加し、人と人との関係が希薄になっている。また誰が住んでいるかわからないことが多く、災害時の支援が難しいのではないかと。

#### 2. 今後の取り組み

- 現在高齢者の方が、スーパーの一角に集まって話し合いをしているので、これを集いの場として位置付けていけばどうか。
- 地域を支える人づくりとして、町内会の活動を知ってもらったりボランティアに参加してもらえるように働きかけていく。
- 地域の納涼祭や、運動会など町内全体の行事を活用し、各年代層の交流を図っていく。

### 3 会議を終えて

- 一口に「住み慣れた地域づくり」と言っても、何をどうしていけばいいかわからないことが多い。
- 「できないできないと言うより、できている事は何か、今後できることは何か考えよう」と谷会長の言葉があり、次回につなげていきたい。

#### 参加者 (敬称略)

谷 昌弘 (自治振興会会長)  
 森田 幸雄 (五福校下社会福祉協議会会長)  
 込尾 和一 (五福校下壮寿会連合会会長)  
 平井 賢一 (体育協会会長)  
 米屋 明達 (民生児童委員協議会会長)  
 松岡 春男 (自治振興会副会長)  
 古田 暉彦 (寺町けや木台町内会会長)  
 多賀 文男 (鶴島連合会会長)  
 高岡 祥之助 (下野新町内会会長)  
 細木 正博 (下野新町内会副会長)  
 林 誠一 (五福連合町内会会長)  
 吉村 重成 (金屋連合町内会会長)  
 竹島 博和 (寺町連合町内会会長)  
 高嶋 善秀 (五福地区センター所長)  
 富山市社会福祉協議会職員  
 神明・五福地域包括支援センター職員  
 (順不同)



## 4 地域の集いの場

長寿会・壮寿会の活動内容を紹介し、それぞれ工夫され楽しい会となっています。お近くの方、関心のある方参加してみませんか。

### 神明地区

#### 有明長寿会



毎月第1・3水曜日に有明公民館に集まって活動しています。健康に関する事(体操教室)・教養講座(出前講座 振り込み詐欺等や交通安全教室)・社会奉仕(公園清掃)花壇づくりなどを軸として計画して行っています。会員からは「楽しかった」という声が上がっています。参加しやすいように、興味を持ってもらえるように工夫しています。これからも会員の皆さんに喜んでもらえるように頑張っていきたいと思っています。

会長 高橋 勉

#### 有沢新町福寿会



発足23年目に入り、72名で活動しています。毎月第2土曜日に定例会(八日会)を開催しており、平成28年度は4月に観桜会、5・10月はグランドゴルフと豚汁会、6月・2月は市中央福祉センターの出前講座、11月は生協さんのにこっと広場、12月は忘年会、1月は新年会、3月は総会と月1回は顔を合わせて世間話を花を咲かせています。ほか公民館の花壇の花やチューリップ球根植え、日帰り・一泊旅行を行い、親交を深めています。

会長 中土 貞保

### 神明元気サロン“ラソ(絆)”体操教室

平成28年度から開催



高齢化の進む中、神明地区は四人に一人が65歳以上となっています。『介護は地域で』という方向になっていますので、高齢になってもいきいき活動できる場と、互いに助け合いながら暮らせる町づくりの為「神明校区元気サロン“ラソ(絆)”」を地域の各団体や包括センターの協力を受け、5月から活動を始めました。

活動の内容は、①動きやすい体づくり、②体力の基本である筋力づくり、③頭の体操も行い、楽しく体と心の元気づくり励んでいます。

始めてからまだ短い期間ですが、体力が付くと活動に自信ができ、心が強くなり元気になるという化学反応が起きることを実感しています。

また、元気な体は心も豊かにし、初めて会った参加者同士がいつしか心地よい仲間となりました。仲間と共に行う活動(運動)は、効果を倍増するようにも思えます。

元気な方々が、次にお隣の方やお友達を誘いながら一人ずつ増えていくことで、介護予防というよりは、元気をつくる楽しい場所になることを願い活動を続けていきたいと思っています。

長尾 典子・岡島 幸子



### 五福地区

#### 五福第一壮寿会



会員は現在50名、男性18名女性32名です。あまりお金がかからなくて、健康で誰でも気楽に参加しやすいものとして、「歩こう会」を計画しました。参加した人達は「歩こう会」と言うより、気楽に散歩みたいな感じでおしゃべりしながらそれぞれ自分の健康状態に合わせてゆっくりと楽しんで歩いておられます。また、参加する事によってコミュニケーションも取れ、他の会員の近況も分かり、とても良い事だと思います。天気の良い日は朝の澄み切った空気を吸って、短い時間ですけど楽しい1日の始まりだと思います。今後も続けていきたいと思っています。

会長 奥野 勝信

#### 五福新町寿会



昭和38年五福校下壮寿会連合会の単位老人クラブとして発足し、会員数51名の老人クラブです。お菓子をつまみながら、笑顔で和気あいあい雑談を楽しむ雰囲気“集いの場”をモットーに頑張っています。

今年度は、桜の開花を楽しみながらの歩こう会、フルーツ演奏会、おもしろ健口(健康)長生き講座、防犯・防災教室(新町地下道の防災設備の作動体験)、美術鑑賞会(水墨美術館)、カラオケ会、日帰り親睦旅行(眼目山立山寺参拝・散策)実施しました。今後、高齢者交通安全教室、劇映画鑑賞会、お楽しみ忘年会の開催を計画しています。

会員相互の絆を深め、互いに元気を確かめ合い、アットホームを模索しながら頑張っています。

会長 込尾 和一

### 五福わくわく体操教室

8年目を迎えました

五福わくわく体操教室は、五福壮寿会さんと共催で平成21年より、毎年五福公民館で4月～6月にかけて8回コースで行っています。

高齢者の方が、自分の健康に関心を持ち、介護予防を実践できる場にしたいと考え企画してきました。

参加者の口コミで広まり、今では約40名の方が参加してくださっています。

皆さんからは、「足が軽くなった」「腰痛が良くなってきた」「みんなと一緒に頑張れる」「ここでみんなの顔を見るのが楽しみ」などの声が聞かれ、毎年楽しみにされ参加者が増え好評を得ています。

神明・五福地域包括支援センター



# 5

こんなときにお役に立ちます

# 地域包括支援センター 4つの役割

## 総合相談・権利擁護等

お気軽にご相談ください



社会福祉士

高齢者のみなさんの権利を守り、いつまでも尊厳をもって生活できるよう、認知症、高齢者虐待、成年後見制度、消費生活などの相談に応じ、関係機関と連携して支援します。

## 介護予防ケアマネジメント等

自立して生活できるように支援します



保健師・看護師

生活機能の維持・向上を図るため介護予防教室にお誘いするなど、一人ひとりにあった介護予防の計画を立てて支援します。

## 包括的・継続的ケアマネジメント

さまざまな方面からみなさんの生活を支えます



主任ケアマネジャー

高齢者のみなさんが、住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるよう、ケアマネジャーの指導・支援など、地域の関係機関と連携・協力できる体制づくりに取り組みます。

## 地域ケア体制の推進

高齢者が暮らしやすい地域づくりに取り組みます

介護や支援を必要とする高齢者のネットワークづくり、身近な生活ボランティアの育成、介護予防・福祉情報誌の作成、介護予防ふれあいサークルの支援を行います。社会参加、人とのつながり、生きがい、楽しみの支援を進めます。

地域ケア推進コーディネーター（地域包括支援センターの職員が兼務しています。）

## 「みまもり」のネットワーク

地域包括支援センターは、住民のみなさんや民生委員、老人クラブ、自治振興会、警察、医療機関、民間企業などと協力し、普段の生活・仕事の中で地域の高齢者を見守りながら、問題や異変を早期に発見し、高齢者のみなさんが安心して暮らせる地域をつくるためのネットワークづくりを進めています。



高齢者のみなさんが、いつまでも自分らしく住み慣れた地域で安心して暮らしていくことができるように支援します。

神明・五福地域包括支援センター

TEL 076-433-8857