

# つながり！つながる！ 大郷の輪



## — 目次 —

- ☆はじめに・・P1
- ☆生活支援コーディネーターとは・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・P2
- ☆地域デビューしてみませんか？～はじめはほんのささやかな一歩から～・・・・・・・・P3
- ☆大松沢エリア集いの場(地域のお宝発見・大松沢全域の活動・各地区の支え合い活動)・・・・P4～P10

## 住み慣れた地域で暮らし続けるために広げよう！ 支え合いの輪

少子高齢化、人口減少といった問題を背景に、私たちの住む地域を取り巻く環境が大きく変化しています。地域の差はありますが高齢化は一層進んでおり、一人暮らしの高齢者や高齢者世帯が増加してきています。

また、日々の暮らしの中で支援を必要としているのは、高齢者だけに限りません。疾病や障がい、出産、子育てなど、人生の様々な場面で支援が必要なケースも増加傾向にあり、近年はその課題が複合化・複雑多様化している状況があります。

多様な生活課題に対応するためには、同じ地域に住む住民同士がお互いの暮らしに関心を持ちながら支え合い「10年後・20年後もこの地域で暮らし続けたい」と思えるまちづくりを進める必要があります。

大郷町でも、地域住民や関係機関が支え合いの意識に基づいて、これまで地道に続けてきた取り組みや、新たに動き始めた支え合い活動がたくさんあります。

本誌は、「誰もが笑顔で安心して暮らせる地域づくり」を推進するため、生活支援コーディネーターが地域の住民と直接対話をし、地区で取り組まれている活動を取材した情報を紹介するとともに、地域における支え合いの必要性や支え合い活動事例、また住民主体の活動を支援する情報をまとめたものです。

ぜひ、この機会に自分でも始められる地域活動・支え合い活動について考えてみませんか？

### 自助

#### 身近なつながり

～自分のために気をつける～

- ・バランスの良い食生活や運動を心がけよう。
- ・あいさつ・声がけ・気にかけて、誘い合って地域の交流会などに参加しよう！
- ・生きがいづくり・健康づくり・介護予防など

### 互助

#### 地域とのつながり

～身近な活動に参加～

- ・地区自治会活動（清掃活動・お祭りなど）
- ・各種団体活動（老人クラブ・防火クラブなど）  
世代間交流や自然な見守りの場になります。
- ・周りの人同士の助け合い・ボランティア活動など

### 共助

#### 専門職とのつながり

- ・制度化された「相互扶助」で医療保険や介護保険、福祉サービスなどで助け合います。
- ・デイサービスやヘルパー、診療所での受診など

### 公助

#### 行政とのつながり

- ・「自助、互助、共助」で支え合ってもどうしても解決ができない課題は、制度上の助け合い。
- ・高齢者福祉・障がい者福祉・生活保護など

# 生活支援コーディネーターとは

生活支援コーディネーターは、地域における生活支援や介護予防の取組を推進しています。地域に出向き、地域の中でどんな活動や支え合いがあるのか、どんなことに困っているのかを把握し、地域の支え合い活動を充実させるための活動をお手伝いします。

## 【例】高齢の方たちを招いて集う場を開こうと思っている住民Aさんの話

何かお話を聴いたり、軽く体操をしたり皆で楽しくゲーム的な事がしたいんだけど、どうしたら良いのかな？

お知らせのチラシを配布したいけど、何から始めたら良いかな？



それはステキですね！  
高齢の方が多く、介護予防、軽体操、レクリエーションを希望されたので、社会福祉協議会の担当者を紹介します！是非やってみましょう！

チラシを配布できるようにお手伝いするので、一緒に考えてみましょう！



例えば・・・

- ・健康体操グループや高齢者サロン、住民主体の家事支援、移動支援、見守りなどの各活動の立ち上げ（企画・運営などの助言）支援

- ・支え合いの地域づくりに向けた「地域学習会」、「地区座談会」の開催支援

- ・団体やグループ間をつなぐネットワークづくり、支え合い活動をしたい人や利用したい人を団体や活動につなぐことで、活動の場を増やすお手伝いをします。

また、住民の皆さんが自主的に行っている活動を広報誌等で紹介していきます。



## 住民同士のつながりや支え合いが大切！



## 地域デビューしてみませんか？

～はじめはささやかな一歩から～  
例えばこんなことから始められます。



「いま自分にできること」  
から支え合いの地域づくり  
を始めてみませんか！

Check  
02

## 趣味・習い事デビュー

【例】

- ・趣味のサークルに入る。
- ・県・町の広報で講座を探す。
- ・地域に役立つ活動に参加する。
- ・やりたかったことを習ってみる。

## 近所に知り合いが増えると安心&安全にプラス！

ご近所と顔なじみで声かけがしやすいと、防犯や災害時のスムーズな助け合いに役立ちます。まずはあいさつから始めてみましょう！

## Check 03 ボランティアデビュー

【例】

- ・地域のボランティアについて調べる。
- ・地区活動を手伝う。
- ・近所の高齢者のゴミ出しを手伝う。
- ・趣味の活動を社会貢献につなげる。



✿イラストボランティア✿

4コマのイラストのお手伝いをいただいた  
大松沢地区在住の 門間由紀子さん



## ☆一人ひとりの小さな力が地域を変える大きな力へ☆

自分がしてもらうことだけではなく、普段の生活の中で出来る小さな事を一人ひとりがやってみる事が大切です。それが大きな力につながり、将来行動範囲が狭くなった時に力を発揮し、住み慣れた町でずっと快適に暮らしていくための源になります。

# 大松沢エリア集いの場

大松沢エリアの暮らしの中には  
様々な支え合いがありました！



【上郷地区】早苗餐・レク大会



【上村地区】ビニールバレー大会後の懇親会



【吉ヶ沢地区】収穫祭



【成田川地区】焼き肉のたれ作り



大松沢



【貝柄塚地区】いきいき百歳体操



【上町地区】いきいき百歳体操後の茶話会



【下町地区】レク大会・懇親会

