

理想の老後は？

自分の老後について考えたことはありますか？

- 例えば…
- どこで誰と暮らしたいか
 - どのように暮らしたいか
 - 介護が必要になったらどうしたいか
 - 人生の最後をどこで迎えたいか など



考え方は十人十色ですが、「家族に迷惑をかけたくない」、「住み慣れた自宅でできるだけ長く過ごしたい」と考える方が多いのではないのでしょうか。

↓これをかなえるためには…

ご近所同士や地域でのちょっとした手助けから始まる「ささえあい」が大切!

「ささえあい」であなたの未来が変わる!?

現在の行動で、未来にどんな違いが出る可能性があるか想像してみましょう。

「ササエあい」をしない



これくらいの除雪ならまだまだ自分できる。自宅の周りだけやっておこう



人付き合いは面倒だし、近所の人こともよく分からない。自分のことができればいいか



今までできていたことも今までは難しくなってきた。でも気軽に手伝いを頼める人もいないし…



どんどん体が弱ってほとんど外出ができない。人と話す機会もめっきり減ってしまったな

現在

未来

「ササエあい」をする



除雪は少し大変だけど、ご近所さんと交流できて顔見知りが増えるのはうれしいな



ゴミ出しは重くて大変かもしれない。ついでしたことでご近所さんの笑顔が見られてよかったな



1人でできないことは手伝いを頼んでみよう。自分がしてきたことが、こんな形で返ってきてありがたいな



地域でサロンの参加して近所の顔見知りや友人が増えた。毎日楽しく過ごしているよ

特集

「ささえあい」は人のためならず

～いつか自分に返ってくるかも?～

問合せ先=高齢福祉課 (☎28-9200)

皆さんは、地域の人々の顔や名前をどのくらい知っていますか。地域の人との交流は、住み慣れた場所での自分らしい暮らしに彩りを与えてくれるだけでなく、困ったときに支え合える関係を築くことでもあります。また、誰かを支えることは、「情けは人のためならず」という言葉のように、自身の介護予防になったり、いつか自分が支えてもらったりするなど、さまざまなかたちであなたに返ってくるかもしれません。「困ったときはお互いさま」。そう言い合える地域づくりについて、考えてみませんか。

あなたもできることから「ささえあい」を始めてみませんか？

まずは、次のチェックをしてみましょう。

- 時間に余裕ができた
- 趣味がほしい
- コロナ禍で外出や人との関わりが減った
- 介護予防に興味がある
- 人に頼られるとうれしい



1つでもチェックが付いたあなた。まずは一度、「ささえあい」に参加してみませんか。もちろん、チェックが付かなかった人も「これならできそう」と思うことから始めてみましょう

当てはまるものはありますか？

ステップ①から順に、できる人はステップ②、③に踏み出してみましょう

ステップ1 まずは…身近なところから「ささえあい」

「ささえあいは一日にしてならず」です。ちょっとしたお付き合いから始めてみましょう。

●顔見知りのご近所さんを増やす

地域のイベントやサロンに参加するだけでなく、あいさつをするだけでも「ささえあい」のきっかけになるかもしれません

●顔見知りのご近所さんにちょっと声掛け

顔見知りになると、ご近所さんの困りごとが見えてくるかもしれません。そんな時は「おせっかいかな…」と思っても、声を掛けてみましょう

ステップ2 次は…地域を越えた「ささえあい」について知る

地域や団体の「ささえあい活動」に参加するのは、踏み出すのに少し勇気があるかもしれません。そんな人は、講座に参加して「知る」ことから始めてみましょう。

●おたがいさま講座(全市版)に参加してみる

「一人暮らしで心細い」「ごみ出しができない」など、地域にはちょっとした困りごとを抱える方がいます。どんなことで困っているのか、また自分には何ができるのかを知ることから始めてみませんか。

とき=12月2日(金)午後1時30分～3時30分
 ところ=健康長寿アクティブ交流センターあおり館
 定員=30人(先着順)
 持ち物=筆記用具
 申込方法=11月25日(木)までに、電話、ファックスまたはEメールで住所、氏名、電話番号をお知らせください
 申込み先・問合せ先=高齢福祉課地域ケア推進係
 (☎28-9200、FAX21-1091、Eメール kourei@city.shibata.lg.jp)

参加者の声

「ささえあい」を進めるために何がなか、まずは考えることが第一歩です

- 地域でサロンづくりを計画しているので、大変参考になりました
- 強制ではなく、できる人や興味のある人が少しずつでも参加できるという気楽さが必要と感じました
- 助けを求めている人と助けてあげられる人とのつながりを、もっと知ってもらうことが大切だと思います

出張版「おたがいさま講座」もあります

チェックリストやゲームなどを交えて、地域での支え合いや助け合いについて楽しみながら考えてみませんか。自治会や地域の集まりなどにお伺いします。詳しくは、お問い合わせください。

なぜ「ささえあい」が必要なの？

ポイント 「ささえあい」はお互いに!

「ささえあい」は支えられる人と支える人に分かれるものではありません。できることは人それぞれ。支えるときもあれば支えられるときもあり、これが「おたがいさま」につながります。

「自分でできることは自分でする」。これは健康を維持するためにとっても大切なことです。でも、歳を重ねれば、できなくなることが少しずつ増えてくるのは自然なこと。そんなとき、頼ることができる人が身近にいてくれたら心強いですよね。また、人との交流があれば、生活の張り合いも生まれ、自分自身の介護予防にもつながります。



進んでいます! 地域での「ささえあい」

地域の課題に住民で取り組みながら、「ささえあい」を進めている団体や自治会などを紹介します。

NPO法人七葉 「地域の足」を守りたい!

地域住民で法人を立ち上げ、地域のバス運行に関わる!

地域の子どもたちも通学で利用し、社会勉強の場にもなっています。乗客の皆さんの安心・安全を第一に運行しています!

例えば…

- 路線や運行内容の検討
- 運転士や事務員の雇用
- 地域住民の協力を得ながら利用促進を図る

川東いきいき大作戦 地域全体をいきいきさせたい!

- 除雪や空き家管理など、地域の課題解決に向けて話し合う
- 住民同士で助け合える地域の良さを、幅広い世代に意識付けることを目指す
- 今後、「ささえあい」をテーマにした寸劇の発表を計画中

11月7日(日)に川東コミュニティセンターで活動報告をします。ぜひ、見に来てください!!

豊町3・4丁目町内会 地域の安全を守りたい!

- 地域内で年2回防災訓練を実施
- 逃げ遅れ防止などのため、プライバシーに配慮しながら住民名簿を作成・活用
- 防災会だよりを発行し、危機管理情報を住民と共有

住民で情報を共有すると、非常時の助け合いにもつながって安心です

ボランティアしゃべる 住んで良かったと思える地域にしたい!

- 昨冬から除雪を中心に菅谷・旧下中山小学校区で活動をスタート
- 草刈り、雨どい掃除など、除雪以外のお手伝いにも拡大
- 気兼ねなく依頼できるように有料にする

昨年移住してきて、ここでしかできない活動を楽しんでいます!

できることは何でもお手伝いしようと、利用者の方に困りごとを聞いて回りました!



「ささえあい」について なんでもご相談ください

問合せ先=高齢福祉課地域ケア推進係 (☎28-9200)

地域のお悩みや、「ささえあい活動」に参加してみたいけど何から始めていいかわからないなど、なんでもご相談ください



生活支援コーディネーター
大沼 正吾

これまでにこんな「困りごと」と「地域の宝」をマッチングしました

<p>免許返納などで買い物に困っている高齢者が多い</p>	<p>退職後、近所の人と関わる機会がつかめない</p>	<p>生活のちょっとしたことに困っているが、助けを求められない</p>
<p>訪問販売や配達をしていることを知られていないお店がある</p>	<p>会員が高齢化しているので、新しい仲間を増やしてささえあい活動を続けたい団体がある</p>	<p>手助けをしたいけど「おせっかいじゃないかな」と思うと、うまく声が掛けられない人がいる</p>
<p>配達や出張サービスを行っているお店の情報を冊子にまとめました! 詳しくは下記をご覧ください</p>	<p>「社会参加」などをテーマに「おたがいさま講座(全市版)」を開催! これをきっかけに活動に参加する人も!</p>	<p>地域の「ささえあい」のしくみづくりなどを支援! その結果、4ページで紹介した「ボランティアしゃべる」などが発足!</p>

新発田にはまだまだ「地域の宝」があります。

その宝を発見・活用していくために、皆さんの知恵や力を貸してください!

お店による「ささえあい」もご利用ください



買い物支援サービス実施店一覧

配達や出張サービスを行っている市内のお店をまとめた一覧表を作成しています。一覧表は、ヨリネスしばたや市内の各地域包括支援センターで配布しているほか、市ホームページでもご覧いただけます。

- 【掲載しているお店】
- 食品や日用品を取り扱うお店
 - 家電の販売・修理・工事を行うお店
 - 訪問して散髪などを行うお店
 - 衣料品の販売や補修を行うお店
 - 眼鏡や補聴器などを取り扱うお店

事業者の皆さんへ

一覧表に掲載しませんか? 買い物などに困っている方を支援するサービスをおおぜいの方にお知らせしませんか。掲載を希望する場合は、お問い合わせください。問合せ先=高齢福祉課地域ケア推進係 (☎28-9200)

ステップ 3

いよいよ! 地域や団体の活動に参加してみる

地域や団体の活動で「できそうだ」と思うものに、参加してみましょう。友人を誘ってみるのもいいかもしれません。

● こんな疑問や不安はありませんか

- Q. 活動は毎回参加しなければいけないの?
A. 無理せず、自分の空き時間でOKです
- Q. 体力も技術もないけど…私にできることはある?
A. 活動にはさまざまな内容があります。自分に合ったものを見つけてみましょう
- Q. 活動は無償のボランティアなの?
A. 利用者の方が気兼ねなく利用できるように、謝礼などがある活動もあります



● こんな活動に参加してみませんか?

地域活動

地域のサロンや「ときめき週1クラブ」などの身近な集会に参加すると、交流の輪が広がるかもしれません。参加を希望する場合は、新発田市社会福祉協議会または7ページに掲載の生活支援コーディネーターにお問い合わせください。

市内のボランティア団体

市内にあるさまざまな団体の中から、5ページの「おたがいさま講座(全市版)」で講師を務める団体を紹介します。このほかの団体など、詳しくは新発田市社会福祉協議会ホームページをご覧ください。ただか、7ページに掲載の生活支援コーディネーターにお問い合わせください。

団体名	活動内容	問合せ先
ボランティアふるさと	庭木の伐採などの屋外作業をお手伝いします	同団体代表 河村さん (☎090-2667-6109)
新発田たすけあい	家事援助や通院介助などを行います	同団体事務所 (☎22-5902、月~金曜日の午前9時~午後4時)
傾聴ボランティア サルビア	相手の気持ちに寄り添って話を聴きます	同団体代表 若木さん (☎090-6277-1827)

お弁当の調理や配達をしていただける方も募集しています!



新発田市社会福祉協議会
高橋 絵理さん

住民参加型在宅福祉サービス 生活応援団

問合せ先=新発田市社会福祉協議会 (☎23-1000)

日常生活の「ほんのちょっとした困りごと」を地域のみなで支え合う取組です。ボランティア会員の方を随時募集しています。詳しくは同協議会ホームページをご覧ください。活動日=土・日曜日、祝日、年末年始を除く、午前8時30分~午後5時30分

- 活動内容
- 屋内の生活支援…掃除・洗濯・代筆・片付けなど
 - 屋外の生活支援…ごみ出し、玄関先から道路までの除雪など
 - その他…病院の付き添い、買い物代行、薬の受け取りなど