



セカンドライフ応援ブック

と
び
ら

交流

見守り

地域の
支え合い



令和3年3月

No. 7

地域の 支え合い

高齢化が進み、一人暮らし高齢者、高齢者のみの世帯がどんどん増えています。

そんな中、住み慣れた地域で、みなさんが安心して住み続けていくためには、地域での住民同士による支え合いがとても大切です。

今回の「とびら」では、地域で実際に行われている支え合い活動をご紹介します。

日頃のちょっとした
地域の人との関わりが、
支え合いを広げます。



地域での交流を紹介

- スクールガード（一ノ木戸小学校区） P 2
- AOZORAカフェ（西四日町） P 3
- 大崎コミュニティ（大崎） P 4
- 民生委員活動、尾崎いきいきサロン（尾崎） P 5
- 五百川老人会、五百川棚田会（南・北五百川） P 6

見守り活動を紹介

- 「お元気ですか？」高齢者等見守り事業 P 7
- 老人クラブの見守り活動 P 11



子供たちの安全を守って活躍！

一ノ木戸小学校スクールガード

一ノ木戸小学校スクールガードは、元々は小学校のPTAから自主的に始まった活動です。当時の役員をはじめ、現在は学区内の各地域の役員など様々な方が参加しています。

20人近くいるスクールガードの皆さんには黄緑色のベストと帽子を身に着け、児童の登下校を毎日見守っています。

朝は決まった交差点等に立って児童を見送り、帰りは1年生の下校に合わせ、途中まで付き添って歩きます。スクールガードさんの顔を見るとすぐに話し掛ける子どもが多く、信号待ちの間中、学校や家庭の話を聞いてもらっています。

児童の声

「安全に守ってくれるから頼りにしています。」

学校の声

「一ノ木戸小学校区は交通量も多く、不審者もポツポツ出ているので、登下校を見守っていただけて安心できます。とても感謝しています。」

スクールガード
石黒 正晴さん、高橋 清一郎さん



スクールガード 石黒さん

「地域への孝行だと思ってやっています。雨の日も雪の日も子どもたちはもちろん学校へ通うので、私たちも毎日来ています。」

スクールガード 鳥羽 一行さん



スクールガード 鳥羽さん

「定年退職してから活動を始め、今年で7年目です。子どもたちを見ているのは楽しいですよ。」

地域に開かれた集いの場

AOZORA カフェ



毎週月、水、金曜日 午前9時～午後4時
(祝日はお休み)

月に2回のイベントの日。この日は「長寿のための体力測定」を行っていました。

(内容は日によって違います。)



AOZORAカフェは、誰もが安心して住み続けることができる社会を目指して、新潟県済生会長和園が運営している地域交流施設「オープンハウスRAN南」で開かれている高齢者向けのカフェです。地域の方々からの「集まってお茶が飲める場所がほしい。」という声を受け、高齢者が集う場として始まりました。

カフェの鍵の開け閉めは地域のボランティアさんに、接客はセカンドライフ応援ステーションの有償ボランティアさんに手伝ってもらいながら運営しています。

常連さん、気に入ったイベントの日だけ来るというお客様、ボランティアさん等、様々な人が一緒に楽しく過ごせるカフェです。65歳以上で市内在住の方であればどなたでも利用できますので、ぜひご利用ください。

お客さんの声

「ここで他愛ない話をワイワイできて、お互いに元気をもらっています。」

「以前は挨拶程度の付き合いだった方とも仲間になれて、すごく良いものを作つてもらったと、地域のみんな喜んでいます。」



AOZORAカフェ

三条市西四日町三丁目2-28

駐車場あり

問合せ:0256-35-2131(長和園)

私たちがつくる私たちのまちづくり

大崎コミュニティ（愛称 どんぐりころころ大崎）



健康づくり部会長 重山 晃さん

「地域の親睦と健康増進のために活動しています。」

大崎コミュニティは、地域住民の連帯意識による、より豊かな住みよいまちづくりを目的とした「総合型地域コミュニティ」です。

大崎公民館の一室に事務所を置き、防犯部会、健康づくり部会、まちづくり委員会など6つの部会で構成されています。

その中から、健康づくり部会の活動である「すこやかサロン大崎」と「大崎すこやかウォーキングクラブ」を紹介します。

すこやかサロン大崎

60歳以上の方を対象に、健康で長生きすることを目的として毎月開催しているサロンです。その日によってフラワーアレンジメントやスカットボールなどの活動があり、活動後はお茶会（10月は昼食会）を行っています。活動内容は年間予定表を配布して参加者にお知らせしています。会場までの交通手段のない参加者のために、近所の料理店からマイクロバスを借りて送迎を行っています。



昼食会の試作をする
食生活改善推進委員

大崎すこやかウォーキングクラブ

月に2回、地域の再発見、体力づくり、交流などを目的に5～8kmのコースを歩きます。

参加者の声

「大崎コミュニティがあって本当にありがとうございます。皆さんと交流ができる、こんなに良い地域はないと思います。」



身近な地域の相談相手

民生委員・児童委員

民生委員 鈴木 多恵子さん（担当地区：尾崎）

民生委員さんの活動について教えてください。

普段、どんな活動をされていますか。

ひとり暮らしの高齢者や、高齢者のみのお宅に定期的に訪問しています。訪問の頻度は、毎月、季節ごとなど、そのお宅によって違います。何度か訪問を重ねていると、困った時に電話をくださったり、訪問した際に家に上がるよう勧めていただくこともあります。

活動の中でお悩みはありますか。

頼りにしてくださる方がいらっしゃる一方で、訪問をお断りされる場合もあります。困った事態が起こらないうちに、未然に防ぐのも仕事かと思うので、何かできることはありますのかと悩むことがあります。

1人での対応や判断が難しい場合など、困った時はどうしているのでしょうか。

民生委員の定例会で相談すると、会長さんや、同じような経験をされた先輩方がアドバイスをしてくださいます。また、地域包括支援センターや行政機関につないでいます。



「いつでもご自宅へ伺います。ご相談ください。」

仲間と過ごす楽しい時間

尾崎いきいきサロン



尾崎いきいきサロンは、住民の交流や情報交換の場として平成20年から続く地域の集いの場です。立ち上げ当時の民生委員であった六原 長雄さんが代表を務めています。

毎月、お茶会と体操を主な活動としており、ホットプレートを使って焼きそばなどを作り食事会をする日もあります。日帰り温泉に行ったり、お弁当を取って新年会をしたり、年中行事も参加者の楽しみになっています。また、参加者の中には、月に2回集まって「銭太鼓」の演奏を楽しんでいる方々もいます。(写真右)

参加者の声

「友人に誘われて入りました。自分からは言いにくいから、誘ってくれて良かったです。」「銭太鼓は疲れますが、少しでも動けば体に良いと思って頑張っています。」

地域を支えるボランティア活動

五百川老人会



いつもきれいなトイレ

五百川老人会では地域を支える様々な活動に取り組んでいます。

主な活動として、市の委託を受けるなどして地域の公園や公共トイレの管理を行っています。公園の草刈り、冬囲いなどは庭仕事の得意な会員が中心になって行い、公共トイレの管理は会員で当番を決め、週2回ずつ掃除しています。会員はボランティアとして活動し、受け取る謝礼金は会の活動資金になります。高齢になって掃除のボランティアに参加できなくなった方も空き缶拾いボランティアに参加するなど、それぞれの会員が自分のできる範囲で活動に取り組んでいます。

また、老人会として、民生委員と連携しながら高齢者の見守り活動も行っています。(詳しい内容はP12に掲載)

体操とおしゃべりが元気の秘訣!

五百川棚田会

月に2回、北五百川生活改善センターに集まって体操と茶話会をしています。新年会、トリムの森へお花見や夏忘れのバス旅行などのお楽しみもあります。

五百川老人会に入っている会員も多く、トイレ掃除などでも顔を合わせるほか、普段からご近所同士で家に寄り合い、お茶を飲むなど、とても仲の良いサークルです。



この日は、会員宅の庭で採れた柿の差し入れを囲んで茶話会を楽しみました。



会員の声

「いつも開催を心待ちにしています。」

「お元気ですか？」

高齢者等見守り事業

住み慣れた地域で安心して暮らし続けることができるよう、地域の方などが有償ボランティアとして、見守りを必要とする方のご自宅を定期的に訪問して見守り活動を行っています。

お互いに見守り、見守られる“支え合い”的活動で、地域の住民同士のつながりが深まります。



見守りの対象となる方

- 65歳以上の人暮らしの方
- 65歳以上の方だけの世帯
- 家族と同居しているが日中一人になる65歳以上の方
- その他、見守りが必要な方(障害手帳をお持ちの方など等)

例えばこんな方

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 集まり・行事などに行かなくなった | <input type="checkbox"/> 足腰が弱くなってきた |
| <input type="checkbox"/> 近所付き合いがなくなった | <input type="checkbox"/> 何をするにも意欲が出ない |
| <input type="checkbox"/> 庭の手入れをしなくなった | <input type="checkbox"/> もの忘れが少し目立ってきた |

申込みと活動の流れ(令和3年3月現在)

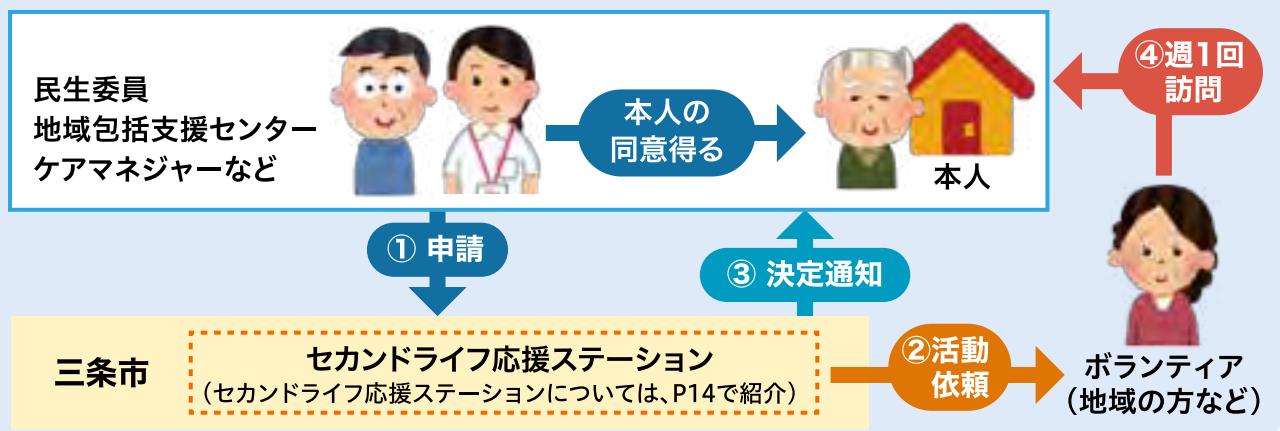
①申請

本人、家族または本人の同意を得た民生委員、地域包括支援センター、ケアマネジャーが申請します。

②セカンドライフ応援ステーションがボランティアに見守り活動を依頼

③利用の決定

④本人とボランティアの顔合わせ後、見守り活動を開始



問合せ
申込先 三条市 高齢介護課 高齢福祉係 電話 0256-34-5472/FAX 0256-32-0028

見守り活動のボランティア(訪問員)として、地域の方が活躍しています！

訪問員は、利用者の自宅に週1回程度訪問し、見守りや声掛けなどの安否確認を行います。

活動回数は週1回を基本としますが、利用者の状況や利用者本人・家族の意向により調整します。

初めて訪問する時は、市の職員と一緒に利用者の自宅に「顔合わせ」に行きますので、安心して活動を始めることができます。

現在、三条市では57人の訪問員さんが、111人の方を見守っています(令和2年12月実績)。まだまだ新しい訪問員さんを募集しておりますので、活動に参加していただける方は、ぜひセカンドライフ応援ステーション(P14に掲載)まで御連絡ください！

☆次のページで実際の見守り活動の様子を紹介します！

普段一人でいる
ので、話ができる
嬉しいです。

利用者



支え合い



訪問員

通っていくこと
で自分の刺激にも
なり、逆に元気を
もらっています。

訪問員連絡会で訪問員さん同士の情報交換をしています。



講師のお話

訪問して
困った時の
対処法は…



こんなことが
あって…

グループで意見交換

参加した訪問員さんの感想

「他の人の話を聞くことができて良かったです。」

「今後も同じ目線、お互い様の気持ちで取り組んでいきたいです。」

見守り訪問員さんは、実際どんなふうに活動されてい

佐藤 則明さん(南新保自治会長)



「やりがいを感じているというよりは、たまたま順番がまわってきて、そういうところに当たったと思って、気負わず活動しています。今は自分が見守る時、そのうちに自分が見守られる側になるんだろうという気持ちです。自分の都合の良い時に訪問できるので、負担に感じることはありません。」

「訪問員連絡会に参加して他の方の話を聞くことができて、自分の考えに立ち返った時に、次はこうやってみようかな、と考えたりして刺激を受けました。」

南新保では、自治会として組織的に見守り活動に取り組んでいます。この事業が始まる以前から自治会で民生委員の役割を分担しようと行っていた活動を引き継いだもので、自治会役員を中心に6人の訪問員が、それぞれ5～6世帯を担当して訪問し、訪問員と民生委員で集まって情報交換をしています。

訪問のやり方はそれぞれの訪問員に任されています。佐藤さんの場合は玄関先で「元気ですか」「変わりないですか」等の声を掛けています。

相手の負担にならないことを大切にしたいので、事前に訪問日の約束もしません。たまにお茶を勧められると、時には遠慮したり、時には一服いただきながら話したりと距離感を大切にしながら活動しています。

佐藤さんの訪問先はすべて歩いて1～2分の範囲内にあり、皆さんがあなたの顔見知りばかりです。利用者さんから、とても頼りにされている様子が感じられました。

利用者 三浦さんの声

「佐藤さんからはいつも親切にしています。一人暮らしでも不自由はありませんが、こういう方が近所にいてくださって、とても心強いです。」



利用者 三浦さん

るのでしょうか。2人の訪問員さんに話を聞きました。

神子島 洋美 さん

「地域の問題に対して、自分のできる範囲で何かしたいと思っています。訪問先はまちなかと違って一人暮らしの高齢者が集まるお店もない地域です。訪問先の方が待っていてくれると思うと私も嬉しいです。」

神子島さんの訪問先は、自宅からは少し離れた地域です。

「近所の方に見守られるより、自分のような第三者が行って話をした方が気楽と感じてもらえることもあるのではないかと思って、こちらも気軽に、構えないように活動しています。」



神子島さんは昨年の7月から訪問員として活動を始めたばかりです。

きっかけは、広報さんじょうで訪問員募集の記事を見つけたことでした。

前年にセカンドライフ応援ステーションにボランティア登録をしていた神子島さんは既に週2回、介護施設でボランティア活動をしていましたが、ちょうど他にも何かしたいと思っていたタイミングと重なり、また看護師として病院勤務や訪問看護の仕事をしていた経験を生かせる活動を希望していたこともあり、すぐにセカンドライフ応援ステーションに連絡し、見守り訪問の活動を始めました。



利用者 山崎さん

利用者 山崎さんの声

「耳が悪く、大勢の中だと話が聞き取れないで、1対1でお話できる形が私には合っています。」

訪問は玄関先での声掛けに限らず、山崎さんが庭に出て草取りをしている時は庭で、寒くなって足腰が痛む日は玄関脇の部屋で、と山崎さんに合わせて行っています。

老人クラブの見守り活動

お互いに見守り、見守られる活動として、今、多くの老人クラブが見守り活動に取り組んでいます。



会長 渋谷 勝男さん

今井日之出会いでは、会員3人が見守り活動に参加しています。

渋谷さん自身も、5人の方を月に2回ほどずつ訪問しています。訪問する人も、される人も日之出会いの会員です。

活動は堅苦しくならないようにするため、報告を取りまとめたりはしていません。

今井日之出会いは老人クラブ連合会から外れていた時期もありましたが、その間も見守り活動は継続してきました。

渋谷さんは訪問する相手に合わせて、玄関で声掛けをしたり、上がってお茶を飲みながらお話をしたりしています。

「訪問先の方々は、若い時に一生懸命地域に貢献して来られた方。訪問すると生き生きと話してくれて、喜んでもらっているのを感じます。人のためになることで私自身も喜んでいます。訪問先の方に『うちの前を通ったらまた寄って。』と言われるのも嬉しいですよ。出掛けて行って皆さんから刺激を受けることで自分の介護予防にもなると思っています。」



訪問相手の井上さん



訪問相手の松井さん

老人クラブの見守り活動は、それぞれのクラブによってやり方が違います。ほかの老人クラブはどんなふうに見守り活動をしているのでしょうか。いくつかのクラブにお聞きしました！



五百川老人会

全会員に協力してもらい、地域の一人暮らしや高齢者のみ世帯の方を畑や道路で見かけた時に声を掛けてもらっています。また、各班長が会の配りものをする時に声掛けをしています。老人会の活動でも普段の生活の中でも、自然に見守り活動ができているので、会員でない方でも近況の分からぬ方はないところが、南・北五百川の良いところです。



老人クラブA

役員で手分けをして、それぞれ近所の方を見守っています。毎朝、散歩をしながら新聞がたまっているかなどの確認もします。長く続けていくために、無理のない形でやるようにしています。

老人クラブB

各班の班長が、班の中でサロンに出て来られない方を、誘い出しも兼ねて声掛けしています。異変があれば会長に報告することになっています。



老人クラブC

何人かの見守り員がいますが、見守り員も遠くへは行けないので、それぞれの隣近所を見守っています。一人暮らしの方を重点的に見守り、何かあれば民生委員に報告することにしています。

訪問員さんからのお願い



「一人暮らしのお宅が、2日も戸が閉まったまま連絡がつかない時がありました。みんなでとても心配して、民生委員さんからあちこち連絡してもらい、入院されていることが分かりました。入院、旅行等で長期間家を空ける時は、近所の私たちにも知らせていただけると安心です。」

「高齢者夫婦の世帯に訪問した時、転んだ旦那さんを奥さん一人では起こせなくて困っているところに出くわしました。何かあった時、すぐに駆け付けられるのが地域の私たち。遠慮なく助けを求めてほしいです。」

人生100年時代！いつまでもいきいきと暮らす秘訣

社会とのつながりを失うことが 「フレイル」の入り口です



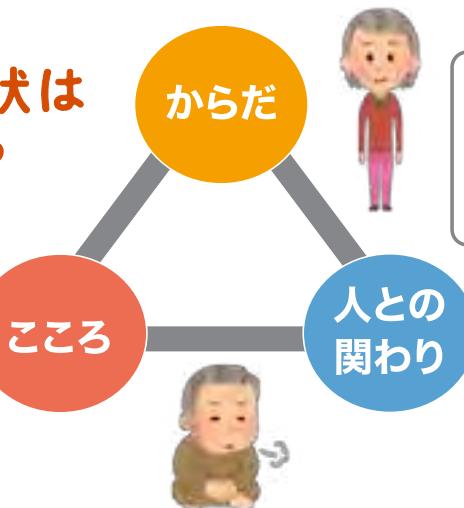
「フレイル」って何？

健康な状態と介護が必要な状態との間で、体だけでなく、うつなどの心の問題や社会からの孤立などを原因とする高齢者に起きやすいさまざまな虚弱の状態をフレイルと言います。



「フレイル」の症状は見られませんか？

- もの忘れが気になる。
- やる気が起きない。



- お茶や汁物でむせる。
- 硬いものが噛めない。
- 短期間で体重が減った。
- 歩くのが遅くなった。
- ペットボトルの蓋が開けられない。

- 外出する回数が減った。
- 一人での食事が増えた。

「フレイル」になっても、対策をすれば健康に戻れます

その1 しっかり噛んでしっかり食べる

お口の健康を保ってバランスよく食べる

その2 体を動かす

ちょっとした筋トレやウォーキングをする

その3 社会とのつながりを持つ

生きがいや楽しみを見付けて外に出る

閉じこもり予防ポイント

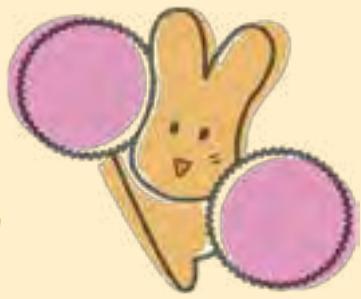
- 1日1回は外出する。
- 家での役割を持つ。
- サークルなどに参加し、友人や近所の人とおしゃべりする。

体を動かさないと筋力が低下し、バランスを取ることや関節を動かすことが難しくなり、歩くことにも影響します。



退職後に何か活動したい！まだまだ仕事がしたい！
仕事、ボランティア、参加、学びの総合相談窓口

セカンドライフ 応援ステーションです！



見守り訪問員の活動に興味のある方、ボランティアやイベントの情報をお探しの方、
ぜひセカンドライフ応援ステーションにお電話ください。



三条市役所第二庁舎2階
セカンドライフ応援ステーション



毎月、ダイレクトメールで
情報を受け取ることもできます。

コーディネーター



山谷さん 石黒さん

開設日

月曜日～金曜日 午前9時～午後5時
(土・日曜日、祝日、年末年始お休み)

開設時間

メールマガジン

メールマガジンに登録いただくとタイムリーに
新しい情報をお届けできます。



問合せ セカンドライフ応援ステーション

三条市旭町2丁目6番11号(三条市役所第二庁舎2階)

電話 0256-47-0033 FAX 0256-47-0099

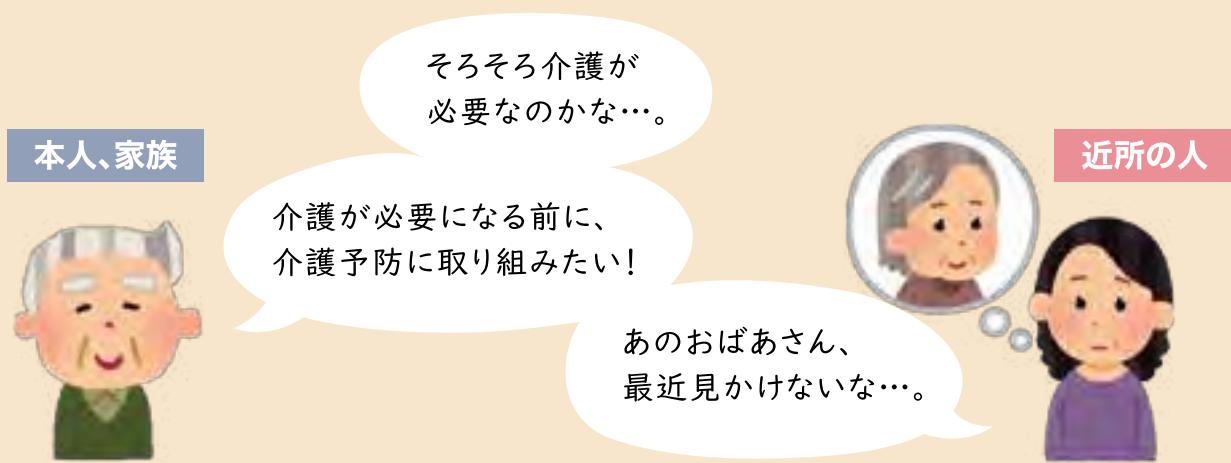
ホームページ <https://secondsanjo.wixsite.com/second-sanjo>

メール secondlife-sanjo@rhythm.ocn.ne.jp



地域包括支援センターは 高齢者の相談窓口です。

介護、福祉、健康、医療など、適切な機関と連携して解決に努めます。
お住まいの地域の相談窓口へご相談ください。



名 称	担当圏域	電話番号
地域包括支援センター嵐北	第二・三中学校区	36-0620
地域包括支援センター嵐南	第一・本成寺中学校区	36-5001
地域包括支援センター 東	第四・大崎・大島中学校区	38-4455
地域包括支援センター 栄	栄中学校区	45-7600
地域包括支援センターサトウ	下田中学校区	46-3193

セカンドライフ応援ブック とびら

令和3年3月

発行 三条市福祉保健部高齢介護課
三条市旭町2丁目3番1号
電話 0256-34-5457（直通） FAX 0256-32-0028
ホームページ <https://www.city.sanjo.niigata.jp/>



植物油インクを
使用しています。