

# 支えあいのまちづくり

## 高齢者が笑顔で暮らせるまちへ



近くにスーパーがなくて大変…

### 移動スーパー

移動スーパーは、(株)カスミ協力の下、地域の集会所など市内 86 か所を巡回し、食材やお弁当、日用品など 600 点以上の商品を販売しています。



家族が認知症かもしれない

### 認知症初期集中支援チーム

認知症が疑われる方で医療や介護が未導入・中断している場合、医療や介護の専門職がご自宅を訪問し、ご本人やご家族の相談に応じて必要なサービスの導入・調整を行う公的な専門チームです。



一人暮らし、もしもの時が心配

### 緊急通報システム

65 歳以上の方を対象に、緊急通報システムの貸与をしています。固定電話に接続し、ボタン一つで 24 時間 365 日看護師と会話ができて、緊急時には救急車を要請することができます。



いつまでも元気で過ごしたい

### 介護予防教室

(いきいき教室・いきいきパワーアップ教室)

市内在住 65 歳以上を対象に、体を動かす・体や食事について学ぶなど、介護予防の実践プログラムを行います。いつまでも元気に地域の中で暮らしていくための教室です。



### 個別のお悩みに 各種相談窓口

#### 休日・夜間相談窓口

急な困りごと、土日・祝日でも相談できます

☎ 080-3400-6616 (L・ハーモニー石下)

平日：17 時 15 分～翌朝 8 時 30 分 土日・祝日：24 時間対応

#### 医療・介護の総合窓口

常総市在宅医療・介護連携支援センター

☎ 0297-38-8998 (けんちの苑水海道)

月～土曜日(祝日除く) 9 時～18 時

高齢者が住み慣れた地域で自分らしく生活できるよう、市・医療・地域が連携して、様々な福祉事業を展開しています。地域全体で高齢者を支えるための活動を通じて、より安心して暮らしやすい社会づくりを目指している高齢福祉課の取り組みを紹介します。

もの忘れがある方もない方も 誰もが集える

## 千姫ちゃ屋

もの忘れがある方だけでなく、地域の誰もが気軽に交流できる場です。歌や体操、おしゃべりやレクリエーションなど毎回楽しく活動しています。



なにか新しいことに挑戦してみたい！

## JOS0 いきいきマージャン

市内在住 65 歳以上対象の「飲まない・吸わない・賭けない」健康麻雀です。麻雀はルールを覚える、戦略を考える、点数を計算するなど脳トレに最適です。初心者から経験者まで楽しめる教室です。



地域のみんなで健康長寿！

## 介護予防推進員

市独自のボランティアです。令和7年度養成終了後の登録者は307人。活動に指定はなく、ご自身や身近な人たちの介護予防に取り組むことを柱としています。研修への参加や地域の介護予防教室開催など、介護予防推進員の活動は市の介護予防活動に大きく影響しています。

介護予防推進員主催の教室で



米袋バッグをつくりました！

買い物に行きたいけど自力では難しい

## 買い物代行サービス

65 歳以上の方を対象に、シルバー人材センター協力の下、買い物代行サービスを実施しています。利用 1 回につき 200 円で、食料品や日用品の買い物を代行します。



## 認知症の介護相談

認知症のプロがお話をききます

☎ 0297-23-3011 (グループホーム香)

☎ 0297-30-8283 (グループホーム舞夢)

いずれも月～土曜日（日曜・祝日除く）8時30分～17時15分



新しい活動を発信しています！  
JOSO ☆ハッピーだより



介護予防教室、サービスや  
お知らせなどの情報を掲載  
しています。

市ホームページ

# 支えあいの地域づくり



市では、平成28年度から助け合い活動の創出と地域ネットワークの仕組みを目指し、地域支えあい協議体を立ち上げました。住民がそれぞれの困りごとを共有し、より暮らしやすい地域を目指して社会資源の把握に取り組んでいます。

生活支援コーディネーターは、地域住民と協力しながら暮らしやすいまちづくりの進行役として活動しています。

今回は、3人の生活支援コーディネーターに地域での支えあいについてインタビューしました。



特定非営利活動法人みんなの広場  
理事長 鈴木 悦子さん

## 社会資源を知り、共に支え合うことが 安心・安全なまちづくりに

高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らすために、支えあい協議体で困りごとや要望を聞き、地域の社会資源とつなげて支援体制を整えています。住民と信頼関係を築くことを大切にしており、医療機関や福祉関係者との連携も進めています。また「地域の見える化」を進め、地域住民が助け合える場作りを目指しています。

## 幅広い層の方に関心をもってもらい 支援を広げていきたい

活動を通じて、お茶飲み会や移動スーパーなどの交流の場が増え、サービスの提供を受けることから自主的な支えあいへと進展していると感じています。

今後は若い層の住民にも関心をもってもらい、地域課題に対する支援を広げていきたいです。



常総市社会福祉協議会  
横島 三知恵さん

## 多世代とのつながりを深め 地域の関心を高めたい

この取り組みから、高齢者の居場所やサロンの立ち上げが進みましたが、ボランティアの担い手が不足していると感じています。

多世代とのつながりを深め、地域への関心を高めていきたいと考えています。また、地域住民との情報共有を強化し、支援の輪を広げていきたいです。



常総市社会福祉協議会  
佐藤 優子さん



実際にどんな活動をしているんだろう？

## 地域支えあい協議体レポート

「見守り・声かけ」をテーマに7月25日岡田地区で地域支えあい協議体が開催されました。生活支援コーディネーターのほか、住民や民生委員が参加し、地区内での課題が検討されました。



地区で気になることはありましたか？



話し合いでは、民生委員の地域での役割について取り上げられ、民生委員の人手不足・高齢化などが課題として挙げられていました。

近隣住民も見守り・声かけに参加をすることが重要であり、コロナ禍以降に住民同士の交流が希薄になった今、以前のような顔を合わせた交流の機会を増やしていきたいと話合っていました。

## 医療現場からの支えあい体制

### 常総地域を支える医療介護連携会が開催されました

7月9日に開催した「常総地域を支える医療介護連携会」は令和6年7月に立ち上がり、今回で5回目を迎えました。

高齢者が「自宅で最期まで過ごしたい」という望みに対して最大限力になれるよう、志を持った医療・介護専門職、行政関係者などが参加しています。本連携会では参加者同士の対話が何よりも重要と考え、年齢や職業が異なる方同士でグループを組み、毎回多くの時間、課題解決に取り組んでいます。



今回は、講師に水海道さくら病院コミュニティナースの小笠原彩花さんを迎え、医療・介護専門職が地域貢献をする上での考え方について学びました。講義後は総勢70人を超える参加者でグループワークを行い、活発な意見交換などが行われました。

参加者が本連携会で得た知識や経験はそれぞれの仕事に役立てられ、結果として地域高齢者に還元されています。

