

飯能市 (精明地区)

田園地帯が広がり農産物が盛んで自然豊かな、地域のつながりが強い。

〈自然豊かな地域の互助で行なわれるお互い様活動〉

たすけあい精明・ふれあい精明



たすけあい精明
障子貼り



ふれあい精明
食事会



たすけあい精明
草取り

精明地区では、第2層協議体での話し合いを重ね、アンケート調査や活動者向けの勉強会、仕組みの詳細を検討するなどして、有償助け合い活動「たすけあい精明」を立ち上げました。また、同時並行で、食を通じた交流活動立ち上げの機運が高まり「ふれあい精明（ふれあい食事会）」も開始されました。

昔からの自然なつながりがある精明地区では、遠慮せず言い合い、責任感の強い活動者が多いことや、資源として地元農家から野菜の寄付があるなど、地域の強みを活かした取り組みを進めています。住民活動をバックアップしている第2層SCCの梅木さんは、つながりをさらに強化すべく、地区行政センター（公民館）や包括と協働でサポート体制を構築し、精明地区に足繁く通い続けています。

問い合わせ先 飯能市社会福祉協議会 / TEL 042-973-0022

ワンポイント講座

住民主体の移動支援を進める際の始めの一步

協議体や住民懇談会などにおいて、課題として多く取り上げられるのが移動支援です。しかし、道路交通法など法律が関係していることもあり、どのようなことから検討したらよいかわからないという声が聞かれます。移動支援に取り組む最初の一步として、皆さんの素朴な疑問を県地域包括ケアアシストシステム総合支援チームで移動支援アドバイザーを務める笹沼さんにお答えいただきました。

答えてくれた方

埼玉県地域包括ケアアシストシステム
総合支援チーム員
埼玉県移送サービスネットワーク
代表
ささぬま かずとし
笹沼 和利氏



Q1. 住民主体で移動支援を行う話が出ています。まずは何から始めればよいでしょうか？

A1. どのような活動事例があるのか情報を集めるところから始めましょう。今、全国では様々な取り組みが行われています（全国移動ネットのHPなど参照）。その中から、皆さんの地域に合った活動事例を参考に、検討を進めるとよいでしょう。

Q2. ガソリン代など実費もかかるため、無料にするとボランティアの負担が大きいのでは？

A2. 運行にかかったガソリン代、高速代、駐車代などの実費は受け取ることができません。また、任意の謝礼も可能ですが、その他、サロン活動や家事・身辺援助サービスの一環として送迎をする場合は謝礼については、Q5の国土交通省のパンフレットP.35、36を参照してください。

Q3. 自家用車だと事故にあったときの保障はどうなるのでしょうか？

A3. 基本的には自動車にかかっている任意保険が適用されます。補正として、全国社会福祉協議会の送迎サービス補償、損保ジャパンの「地域の移動を支える保険」、ちよいのり保険などがあります。個人の車を使うときは保険についてあらかじめ取り決めをしておいてください。

Q4. 運転ボランティアの事故が心配です。

A4. 安全運転講習は不安を払しょくするためにも必要です。事故事例から、基本的に忠実な運転とゆとりのある運転を心がければ、多くの事故は防ぐことができます。また、慢心を防ぐためにもリスクマネジメントが必要で、運行記録、リスクの共有、ドライバーレコーダーの活用などが考えられます。

Q5. 活動を検討するにあたって、参考になる資料はありますか？

A5. ● みんなで作る地域に合った移動の仕組み（一般財団法人トヨタ・モビリティ基金）
● 高齢者の移動手段を確保するための制度・事業モデルパンフレット（国土交通省）
● 地域支え合い型「移動サービス」ガイドブック（全国移動ネット）
● 住民主体の生活支援サービスマニュアル（全国社会福祉協議会）
を ご参考ください。



いつまでも、 自分らしく暮らせる 埼玉県へ

県では、高齢になっても住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けることができる地域づくりを推進しています。

本誌のテーマの一つである協議体は、地域の皆さんが集まって地域を元気にするアイデアをワイワイガヤガヤ話し合う場、そして生活支援コーディネーターとともに地域づくりを行う支援者です。

生活支援体制整備事業が始まってから、多くの新しい取り組みが生まれました。さらにそれ以上に、すでにあつたすばらしい取り組みや、人々のつながりもたくさん見つかりました。今ある地域の強みを多く見つけ活用していくことが、地域づくりの近道ではないでしょうか。

本誌をきっかけに地域づくりに取り組む方が一人でも増え、自分らしく暮らせる地域の実現につながることを願っています。

県では生活支援や地域包括ケアシステムなどについてのアニメや、マンガを作りましたので、ぜひご覧ください。

埼玉県 福祉部 地域包括ケア課

生活支援など全4話(アニメ)



アニメはこちらから

共生社会、セカンドライフなど全11話(マンガ)



地域づくりと介護予防

「地域の支え合い」と「介護予防」には相乗効果があるとされています。実際に介護予防に取り組む中で地域や住民の皆さんにどのような変化が起きているのか、県地域包括ケアシステム総合支援チームで介護予防アドバイザーを務める岡持さんに伺いました。

埼玉県では、住民の皆さんが主体的に運営する通いの場づくりを、リハビリ専門職も一緒になって進めています。

みんなで取り組むとモチベーションもアップ!?

この取り組みで立ち上がった通いの場では、週1回、おもりを使う体操を行います。参加者の変化を調査したところ、開始から3カ月後には「脚の筋力がアップ」「移動能力が向上」「バランス能力がアップ」していました(2017年度に参加した854人の体力測定結果から)。体力が向上したことで、下記のアンケート結果からもわかるように、体の改善を実感する声や、さらに行動に関する変化も現れるという効果がありました。

アンケートから

立ちしゃがみが楽になった。

膝・腰が楽になった。

家事が楽になった。

友達ができた。

生活にリズム・ハリができた。

早く行って雨戸を開けるなど準備すると気持ちいい。

体操で体力がついた、ということだけでなく、仲間ができて、仲間と一緒に主体的に活動することで誰かの役に立っている手応えがあるから元気になった、とも言えるのではないのでしょうか。

集うことで生まれる支え合いのチカラ

また、この取り組みでもう一つ分かったことがあります。通いの場が立ち上がったことお茶や会話の時間も生まれます。その中で、「他の人も元気にしたい」「認知症かもしれない人が続けられるにはどうしたらよいか?」「集会所の入口に手すりがあればいいな」「来るのが大変なら迎えに行つてあげよう」など、見守りや支え合いの気持ち・行動につながり、場所によっては地域の課題を話し合い解決する事例も見られています。

地域の人が集まり、それぞれの活動を通して役割を持ち、仲間づくりができることで、元気な地域が育っていくのだと実感しています。

答えてくれた方

埼玉県地域包括ケアシステム
総合支援チーム員
一般社団法人
埼玉県リハビリテーション
専門職協会
会長
おかし としのぶ
岡持 利亘氏