



あま



この情報誌は、「いつまでも安心して暮らし続けられる地域づくり」について、住民の方々と専門機関、行政と一緒に考えるきっかけになればと思い、まとめたものです。

もくじ

■ マンガ「地域づくり物語」	2p
■ 「地域づくり物語」解説	4p
■ 地域づくりを行うことのメリット	6p
■ 生活支援体制整備事業とは？／もっと大好きなまちへ！	7p
■ 生活支援コーディネーターとは？／お問合せ	8p

マンガ「地域づくり物語」

明石太郎さんは
78歳
明石の沿岸に
住んでいます

今日も海が
キレイだ

半年前に
妻の花子さんを
亡くしてから
誰とも会いません

こんにちは
生活支援
コーディネーターの
秋山です

ああ
あんたか

何を食べても
味気ない

働き手不足

長生き
しすぎたかな

太郎さん
お久しぶり

よし子さん

太郎さん

預かったもの？

今日は実はね
花子さんから
預かってたものを
届けに来たのよ

もしも自分が先に
いなくなることがあったら
太郎さんに
渡して欲しいって

お父さんへ——
もしも私が先にいなくなったら
私の好きなこの花の種を
植えてください

そしてまちじゅうに
咲かせてくださいね

の種

それから
しばらく経った
ある日



太郎さん
どうしているかな



あっ!

こんにちは
太郎さん
花壇作りですか?



ああ
あんたか

花子のお願いじゃ
花を育てて
やらんとな



花子に
してやれるのは
これぐらいや



太郎
さん...

いつしか
太郎さんの活動は周囲の
目を引くようになり



人嫌いだった太郎さんも
すこしづつ
変わっていったのです

太郎さん
煮物を
たくさん
作ったの

よかったら
食べて
くれない?



私も
手伝いましょう



ほくも!



最近
見かけなかったけど
具合でも
わかったのかい?



ちょっと
風邪ひいてね

そして
花作りを通して
仲間になった人の
支え合いに
広がっていきました

ウキウキ

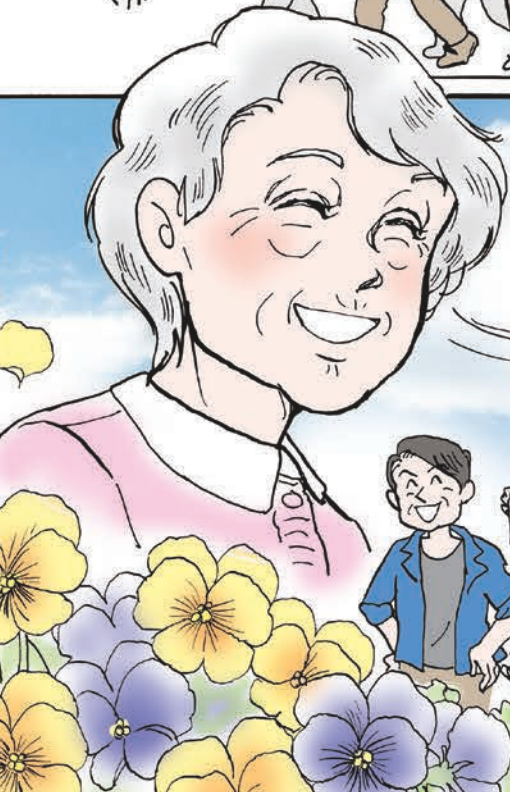


ラジオ体操

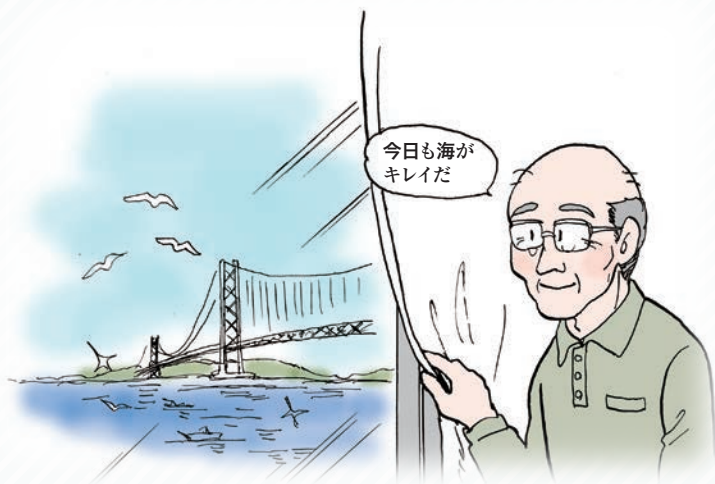
太郎じいちゃんの
まちづくりと評価され
遠くからも見に来る
まちの名物になりました

花子
この花を見てくれて
いるか?

ひとりぼっちになる
わしを心配して
くれていたのかい?



「地域づくり物語」解説



■地域の宝物

明石市には、地域の支え合いや地域に根付いた工夫・技・知恵、祭りや文化があります。これらが私たちにとっての地域の宝物です。

宝物とは？

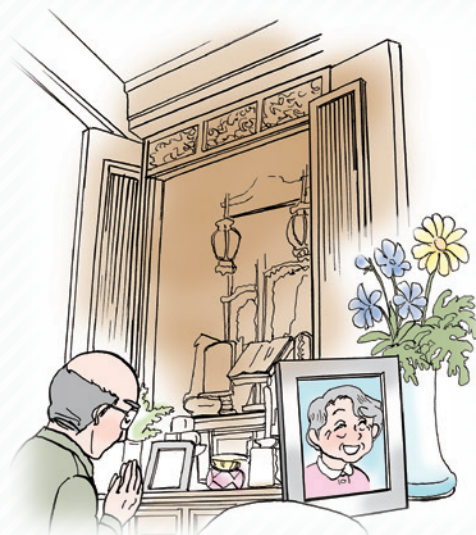
その地域に根付いた住民同士の自然な支え合い。

たとえば…

- 見まもり ■おすそわけ
- 隣近所とのあいさつやお茶のみ会
- 公園での囲碁を通じた支え合い
- …などなど

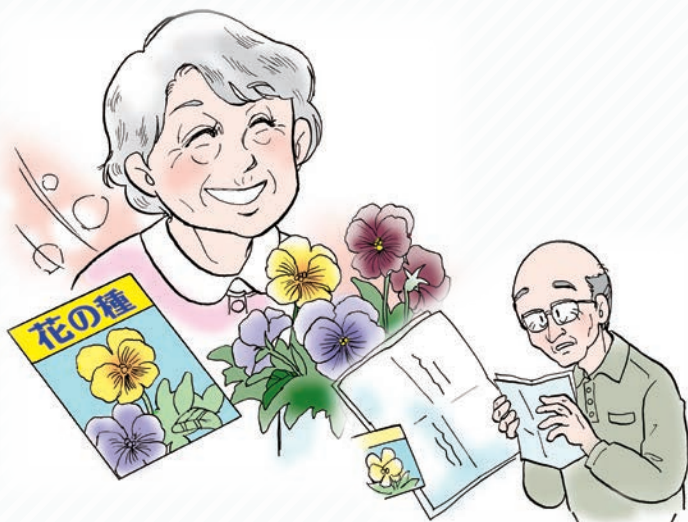
太郎さんのおかれた状況 (社会的孤立)とは

人が人とかかわりや居場所を持たず、孤立することを「社会的孤立」と言います。太郎さんの例にあるように、高齢になった男性は、仕事からの引退や配偶者との死別等で人間関係が希薄になってくることがあります。近年は、核家族化や地域のつながりの弱さも、それに拍車をかけています。その結果、悪質商法の被害や孤立死、フレイル（虚弱）や介護が必要になるなどの問題が大きくなっています。



■花子さんの願い

太郎さんの妻・花子さんは、仕事に一生懸命生きている太郎さんを尊敬する一方、地域での友人・知人が少ないことを案じ、自分がいなくなると孤立して外に出かけることがなくなると考えていたのでしょう。そのうえで、気のおけない友人に「花を植える」という役割を伝えることで、自分がいなくなった後にも地域の人とのつながりがつくれるようにと願っていたのです。



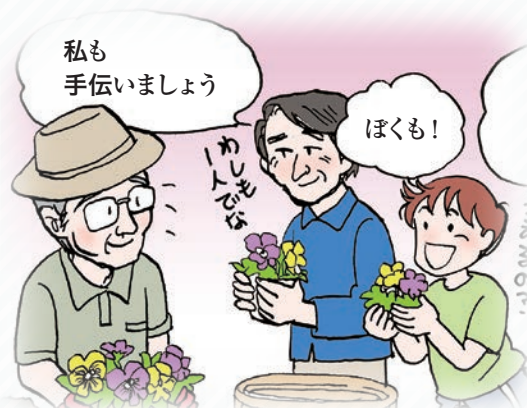


太郎さんが変わった

真面目な太郎さんは、亡くなった花子さんから頼まれた花を一生懸命に植えます。一見すると「花壇の手入れ」としか見えない行動ですが、太郎さんに「花を植える」という「役割」をもってもらうことで、「外に出る機会」や「生きがいつくり」につながったと言えます。「頼む」ことで「頼まれる」人の強みを引き出しています。

太郎さんの花がつながりづくりに

太郎さんは、「花を植える」ことで地域になじむきっかけを得ました。その周りにはゆるいつながりができはじめ、ごく身近なところで人と人がつながるようになりました。



〈あなたなら何ができそうですか〉

みなさまへ

孤独になりかけていた太郎さんが、花子さんが残した小さな花の種で地域に人のつながりの花を咲かせました。

あなたが地域の住民ならば、太郎さんのように閉じこもっていきそうな人を誘ってみることはできますか？

あなたが専門職やサービス事業所ならば、思い切って住民に声をかけてください。きっと多くの方々に安心という支えを提供することができるでしょう。

あなたが民間の企業ならば、空いているスペースに椅子を置いてみる、地域の防災に協力するなど、何か貢献できることはありませんか。

あなたが行政の人ならば、地域に出て住民の声を聞いてください。きっと、住民と一緒に考えることができるでしょう。

あなたが「できそうなこと」を1つでも行うことで太郎さんの活動は、さらに多くの方の安心した生活を送ることにつながっていくでしょう。

さあ、みなさん、一步、踏み出してみましよう。

地域づくりを行うことのメリット

メリット1 健康

社会参加が介護予防に

地域の活動に参加することは、フレイル（高齢による虚弱）予防につながります。

ドミノ倒しにならないように！



～社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入口です～

出典：東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢「フレイル予防ハンドブック」

メリット2 安心

日頃からのつながりが支え合いに

地域のつながりがあれば、孤立することなく安心して暮らし続けられます。つまり、日頃のつながりや日常の支え合い、見守り合いを意識し、大切にはぐくむことは、これからの10年後20年後を見据えた地域づくりなのです。

日常のつきあいから

ちょっとした生活支援にまで発展(困ったときは助け合う)



スクールガード



料理の仕方を教えてもらう



骨折したときは、食事の差し入れ



入退院などの送迎



車椅子移動などのお手伝い

メリット3 生きがい

役割・生きがいを持ちいつまでもいきいきと！

興味・関心がある活動、その人の持つ能力を活かした活動を行うことは、日々の生活の張り合いになります。皆さんの得意なこと、心がけていることが、健康長寿の秘訣なのです。



音楽が好きなAさん

子育てサークルでマジックをしています



元学校の先生Bさん



地域活動に参加したCさん親子

ゴミ拾いをしよう！

生活支援体制整備事業とは？

少子高齢化が進展するなか、高齢者が生きがいを持ちながら住み慣れた地域で自分らしい生活を続けるためには、地域とのつながりや見守りと支え合いが必要です。

そのようななか、地域住民が主体となった生活支援・介護予防が図れるよう、生活支援コーディネーターと地域住民や専門職・行政と一緒に学び、考え、工夫しながら地域づくりの推進をサポートする事業を言います。

2015年 介護保険法改正で「生活支援体制整備事業」を創設

2018年 地域総合支援センターに各中学校区1名の生活支援体制整備事業を推進する生活支援コーディネーター(地域支え合い推進員)を配置

もっと大好きなまちへ！

「地域の宝物発見！」



地域に暮らしている人の知恵や工夫・技、特別意識しないでやっている支え合いなどを「地域の宝物」と呼んでいます。地域の宝物を知ること、見つけ出すことが地域づくりの第一歩です。

地域に暮らしている人の知恵や工夫・技、特別意識しないでやっている支え合いなどを「地域の宝物」と呼んでいます。地域の宝物を知ること、見つけ出すことが地域づくりの第一歩です。

「みんなで話し合う(協議体)」



住民自身が自分の地域の将来や「こんなふうに暮らしたい」という思いや夢を語り、日常の活動や地域での暮らしぶりを出し合い、それを共有することが大切です。

「小さな出会いからつながりへ」

日頃から何気なく気にかけること、一人ひとりのつながりが支え合いのまちにつながります。



私はラジ体操

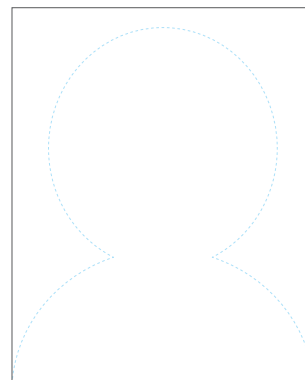
わしは花壇

ぼくは囲碁所

あなたはなに？

キリトリ線

私の地域の宝物は〇〇です。



自分の似顔絵を描いてみてください。

お名前

電話番号

生活支援コーディネーターとは？

地域の宝物をさがし、つなぐ専門職です！

生活支援コーディネーター（地域支え合い推進員）は、住民が住み慣れた地域でいつまでも住み続けていくことができるよう、地域住民の主体的な活動を応援したり、住民や関係機関と一緒に地域づくりを推進する「つなぐ専門職」です。市内6か所の地域総合支援センターには、生活支援コーディネーターが配置されており、次のような取り組みをしています。

人と人をつなぐ



▶ 地域住民同士・専門職同士をつなぐなど

人と場をつなぐ



▶ つどいの場・活動できる場をつくる、紹介するなど

人と情報をつなぐ



▶ 活動や取り組みなど

思いと心をつなぐ



▶ 地域住民の思いを把握する・地域の将来像を共有するなど

人と支援をつなぐ



▶ 福祉専門職や介護サービスの紹介など

キリトリ線

みなさまからのメッセージ

たとえば、「〇〇のような地域にしたい」など…

.....

.....

.....

.....

.....

※裏面にも「地域の宝物」記入欄があります。ぜひ、ご記入ください。



《お問合せ》
地域総合支援センター（担当中学校区）
福祉まると相談窓口



あさぎり・おおくら Tel 915-0091 Fax 915-0092
(朝霧・大蔵)

さんじょう・きぬがわ Tel 915-2631 Fax 915-2632
(錦城・衣川)

にしあかし Tel 924-9113 Fax 925-2799
(野々池・望海)

おおくぼ Tel 934-8986 Fax 934-8987
(大久保・大久保北・江井島・高丘)

うおずみ Tel 948-5081 Fax 948-5082
(魚住東・魚住)

ふたみ Tel 945-3170 Fax 945-3171
(二見)

発行元：明石市福祉局地域共生社会室
制作：社会福祉法人 明石市社会福祉協議会

キリトリ線