

基本となる『自助』



住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けるためには、生活する自分自身の取り組み『自助』が基本となります。

『自助』の取り組みはさまざま。一人でも気軽に始められる取り組みとしては、自宅でできる介護予防体操や地域のサロン活動、趣味活動などが考えられます。これらの活動は、健康増進や介護予防にも効果があり、自立した生活を支える基盤となります。

しかし、『自助』の取り組みは、一人だけの活動で自ら踏み出しにくいと感じてしまったり、健康状態や家庭環境など

によって、長く続けることができなかりたりするかもしれませんが、自宅への食料品や日用品等の配達、民間業者のごみ収集など、日常生活の中で少し困ったことに対して各種民間サービスを利用することも『自助』の一つです。

頼りとなる『互助』



一方、個人だけの活動ではなく、地域全体の活動によって互いに助け合い、支え合うことが『互助』の取り組みです。

実際に行われている例として、「ゴミを捨てに行くのが大変な高齢者の家からのゴミ出しを手伝う」、「雪かきを行うのが難しい高齢者の代わりに雪かきを行う

う」などといった助け合いが、さまざまな地域で実施されています。

『互助』の取り組みは、1人では負担が大きく気軽には始められないなど、少しハードルが高く感じられるかもしれませんが、しかし、地域に暮らす高齢者が、日常生活の中で抱えている困り事や悩み事などを地域で共有し、手助けをするために地域で何ができるかを考えていくことが重要となります。

元氣な未来に向けて



当市では、地域における支え合いの体制づくりをサポートするため、市職員が『地域支え合い推進員』として活動しています。

地域支え合い推進員は、地域における『自助』と『互助』の推進に向けて、地域のサロンや町内会に出向き、『自助』と『互助』の大切さを伝える出前講座などを行っています。

また、ゴミ出しの問題や買い物支援に関する事など、それぞれの地域の声から明らかになった生活課題を地域の力で解決できる方法はないか、住民の方々と一緒に検討を重ねています。

普段の生活の中で困っていることや悩んでいることは、もしかすると自分だけではなく、地域の中にも同じ思いを持っている方がたくさんいるのかもしれない。

地域支え合い推進員にご相談ください



▲地域課題の解決に向けて地域支え合い推進員と話し合う住民たち



「地域で問題になっていることはあるけど、どう取り組めばいいかわからない」状態であっても、地域支え合い推進員が地域に出向き、解決すべき生活課題についてお話を伺い、住民の方々が地域の实情に沿った取り組みができるよう一緒に考えます。

皆さんが参加している地域のサロンや町内会などの『住民主体の通いの場』は、住民の方々が抱える日常生活での困り事や悩み事を共有することができる貴重な場です。

まずは、そこで抱える地域課題の解決に取り組んでみませんか。

それがきっかけとなり、今よりも暮らしやすく、思い入れのある地域になっていくのではないのでしょうか。

問い合わせ

高齢・介護グループ

(☎ 5720)

気軽に ご連絡ください

地域での支え合いについては、地域支え合い推進員を配置している高齢・介護グループ(☎ 5720)のほか、地域包括支援センターでもご相談をお受けします。

あおい (愛桜) 登別東町3丁目1番地2
☎ 0511

担当地区 カルス町、上登別町、登別温泉町、中登別町、登別東町、登別本町、登別港町、札内町、富浦町、新栄町、幸町、千歳町、幌別町、来馬町、常盤町、中央町

ゆのか 片倉町6丁目9番地1
☎ 2106

担当地区 柏木町、富士町、片倉町、新川町、鉢山町、桜木町、川上町、青葉町、緑町、大和町、若山町、富岸町

けいあい 鷺別町2丁目32番地1
☎ 5005

担当地区 新生町、栄町、若草町、鷺別町、美園町、上鷺別町