

開成町 地域支えあい活動

～ おたがいさまで支えあう“やさしいまちづくり”～

地域支えあい活動
QRコード



先日、町内を自転車で走っているときにとあるお宅のガレージにて、お茶をしている4人程の集いを見つけ、声をおかけしました。6.70代の方々でしたが、快くその仲間に入れていただけて、少しお話をしました。

毎日3時頃から自然に集まってお茶を飲みながら世間話をしているそうです。その日は3回目のコロナワクチン接種の情報交換をしていたようです。

室内は気が引けますが、温かいお茶を飲みながらの距離を保ったお庭交流も面白いですね。

開成町地域支えあい活動の生活支援コーディネーターの水野です。



生活支援コーディネーターは高齢者が住み慣れた地域で自分らしく暮らしていけるように、地域の特性や高齢者の生活課題（困りごと）を把握し、サービスの開発・育成・ネットワークづくり、ニーズと取り組みのマッチングなどを行います。

開成町は見守り活動や支えあい活動が盛んな地域ではあります。ではより支えあいの活動が活性化されるにはどうしたらよいか……。これまでは「互助」や「共助」を中心に活動報告をしてきましたが、「自助」として何ができるのか、「見守られ上手さんになるために 安全な一人暮らしへの7つの工夫」木原孝久（住民流福祉総合研究所）さんの文献を参考にまとめてみました。

「自助」とは、助けられ上手(見守られ上手)のことだった!? 見守られ上手になる7つの工夫とは…?

① 毎日外に出て人に会おう



- 近所内で声を掛け合しましょう
- 家に閉じこもらずに出かけましょう
- 出会った人に挨拶しましょう

⑤ 病気や体調の変化も 周りの人に伝えよう



- 体調の悪いときは早めに受診し、信頼できる近所さんにも伝えましょう

② 決まった場所へ行こう



- 行きつけの場所を作りましょう
- 決まった場所で買い物をしましょう
- 地域の集まりに参加してみましょう

⑥ 常に倒れた時のことを意識 して行動しよう



- 住所、電話番号、連絡先等のメモを持ち歩きましょう
- 就寝時には電話を枕元に置きましょう

③ 家の中からも存在アピールしよう



- 洗濯物は外に干しましょう
- こまめに窓の開け閉めをしましょう
- 家族や親戚、専門職の方に定期的に来てもらいましょう

⑦ 見守ってくれる人との関係を 大事にしよう



- 元気な時から近所づきあいを大事にしましょう
- 普段から手紙、電話、メールなどで、友人・親族と連絡しましょう

④ 自分の生活、行動を知ってもらおう



- 普段と違う行動の時は周囲に伝えましょう
- 日頃の生活リズムを知ってもらいましょう