

# 助け合いで、 安心して暮らせるまちづくり ～住民主体型サービス～

市政だより5月号で、住み慣れた地域で安心して暮らせる仕組み「地域包括ケアシステム」をご紹介しました。今回は、互助（みんなの助け合い）で支えられている住民主体サービスを紹介します。

## 互助（近隣）～みんなの支え合い～

家族・友人・趣味仲間など、個人的な関係性を持つ人同士が助け合い、それぞれが抱える生活課題を「お互いが解決し合う力」のことで。制度的に裏付けられない自発的な支え合いであり、住民同士のちょっとした助け合いや自治会など地縁組織の活動、ボランティア団体等の生活支援・有償ボランティアなど幅広い取り組みがあります。

### なぜ、いま「支え合い」？

人口減少と少子高齢化により、支援を必要とする人が増える一方で、支える人材は減少していき、将来的に社会保障の医療・介護サービスや制度だけでは対応が困難になります。また、ちょっとした手助けがあれば元気な生活を続けられる人もいます。

一方で、いくつになっても元気な人も多く、たくさんの知識や特技を持っています。高齢になったら“支え

てもらう人”でしょうか？“支える人”“支えられる人”の一方ではなく、できることや得意なことを生かし、互いに“支えあい”いきがいをもち続けたり、人とふれあったりすることは、心豊かな生活につながります。

そんな「困ったときはお互いさま」の地域づくりで、いつまでも元気に暮らせる地域を目指して、隣隣サポーターが活動しています。

## 01 隣隣サポーター

市の「地域の支え合い活動応援講座」を修了した住民ボランティア。皆さんと同じ田村市に住んでいる住民の方です。支え合い活動の担い手として、仲間と一緒に活動しています。

一人で全ての活動を行うのではなく、仲間と協力して、“できること・得意なこと”を生かし活躍しており、支援のプロでなくても、関係機関と協力して地域の困っている人を手助けする活動を行っています。

サポーター自身も地域で活躍（役割を持つ）することで、いきがいや社会参加となり、その方自身の介護予防にもつながっています。

## 02 住民主体による生活支援（訪問型サービスB）

隣隣サポーター（市の養成講座を修了した方）が、日用品の買物、ゴミ出し、灯油入れなどの生活援助を行い、自立した生活を支援します。

### 【活動内容】

- 高齢者の日常生活のちょっとした困りごとの解決を手助け  
①掃除 ②洗濯 ③調理 ④ベッドメイク ⑤衣類の整理・補修  
⑥日用品の買物（付き添い支援も含む） ⑦薬の受け取り  
⑧灯油入れ ⑨ゴミ出し ⑩電球交換 ⑪話し相手 ⑫雪掃き

### 【活動時間】

◇1回あたり概ね60分以内

### 【利用料】

活動時間30分まで250円  
(30分を越えると500円)



生活支援を利用している様子

NO	団体名	提供範囲
1	船引フォーラム	船引町
2	ささえ愛・隣隣サポーター	市全域
3	隣隣サポーター・たむら (NPOサポートたむら)	滝根町 大越町
4	隣隣サポーター・元気	都路町
5	石崎ハッスルズ	船引町北区

## 03 住民主体による交流支援（自由参加型または通所サービスB）

地域住民が主体となり、運動や創作活動を通して、参加者同士の交流を行います。

### 【活動内容】

参加者同士が支え合う地域住民の交流の場づくり（孤立防止・生きがいづくり）  
地域で定期的（概ね週1回以上、概ね2時間以上）に実施し、以下の内容を提供

- ①運動 ②創作活動 ③趣味活動 ④健康づくりに関する学習会 ⑤調理 ⑥レクリエーション

※高齢者以外の幅広い世代の住民にも開放し、地域の交流を促進しています！

お気軽に見学  
ください

NO	団体名	実施日・時間	実施場所	参加費
1	船引フォーラム	毎週月・木曜日 午前9時30分～午後0時30分	船引町船引字南町通53 (シルバー人材センター隣)	200円
2	石崎ハッスルズ	毎週木曜日 午前9時30分～11時30分	石崎集会所 (船引町船引字石崎)	100円
3	NPOサポートたむら (憩いの場 たんぽぽ)	毎週日曜日 午前10時～正午	神俣駅前マルタカ内 (滝根町神俣字梵天川138)	200円 (中学生以下無料)



船引フォーラム



石崎ハッスルズ



憩いの場 たんぽぽ

## 04 住民主体による移動支援（訪問型サービスD）

市の安全運転講習を受講したサポーターが、通院及び日用品の買物や住民主体の通いの場への送迎を行い、自立した日常生活を支援します。

### 【活動内容】

自立生活に必要な移動の支援（閉じこもり予防・社会参加）

次の移動支援をボランティアのマイカーで提供

- ①通院や日用品の買物等をする場合の送迎と付き添い支援  
②以下の通所型サービス等への送迎（先行の運営団体と別団体が実施）  
1) 一般介護予防事業（運動サロン）における住民主体の通いの場  
2) 通所型サービスB事業の実施場所  
3) 通所型サービスC事業の実施場所（たむら市民病院・さくらの里）



移動支援を利用している様子

NO	団体名	活動範囲	活動時間
1	船引フォーラム	船引町内住民を対象に、 船引町内と三春病院まで	月～金曜日 午前9時～午後4時
2	隣隣サポーター・たむら (NPOサポートたむら)	滝根町・大越町 (提供内容①は、市内・小野町まで)	原則 午前9時～午後4時

※利用者は、燃料代実費相当額の負担が必要です。

【共通】②③④のサービスを利用するためには、総合事業対象者、要支援の認定を受けることが必要です。

田村市地域包括支援センター ☎68-3737・保健福祉部 高齢福祉課 ☎82-1115