

# 普通の暮らしを支える地域づくり

医療、介護職でもないコミュニティデザイナーという役割



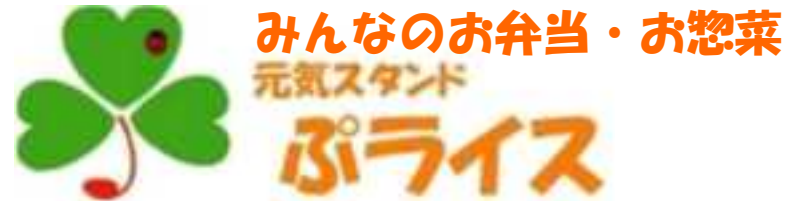
元気スタンド・ぷリズム合同会社  
NPO元気スタンド  
小泉 圭司

# 商店街をコミュニティモールに

シャッター商店街を地域コミュニティの再生拠点に



地域の居場所、たまり場  
地域で知りあいを作る場所  
介護予防につながる情報の提供



何歳になっても活躍できる場所  
配食や食生活のサポート

コミュニティ喫茶



みんなのお弁当・お惣菜



子育て支援と世代間交流



計画中

# 定年退職などによる生活環境の変化

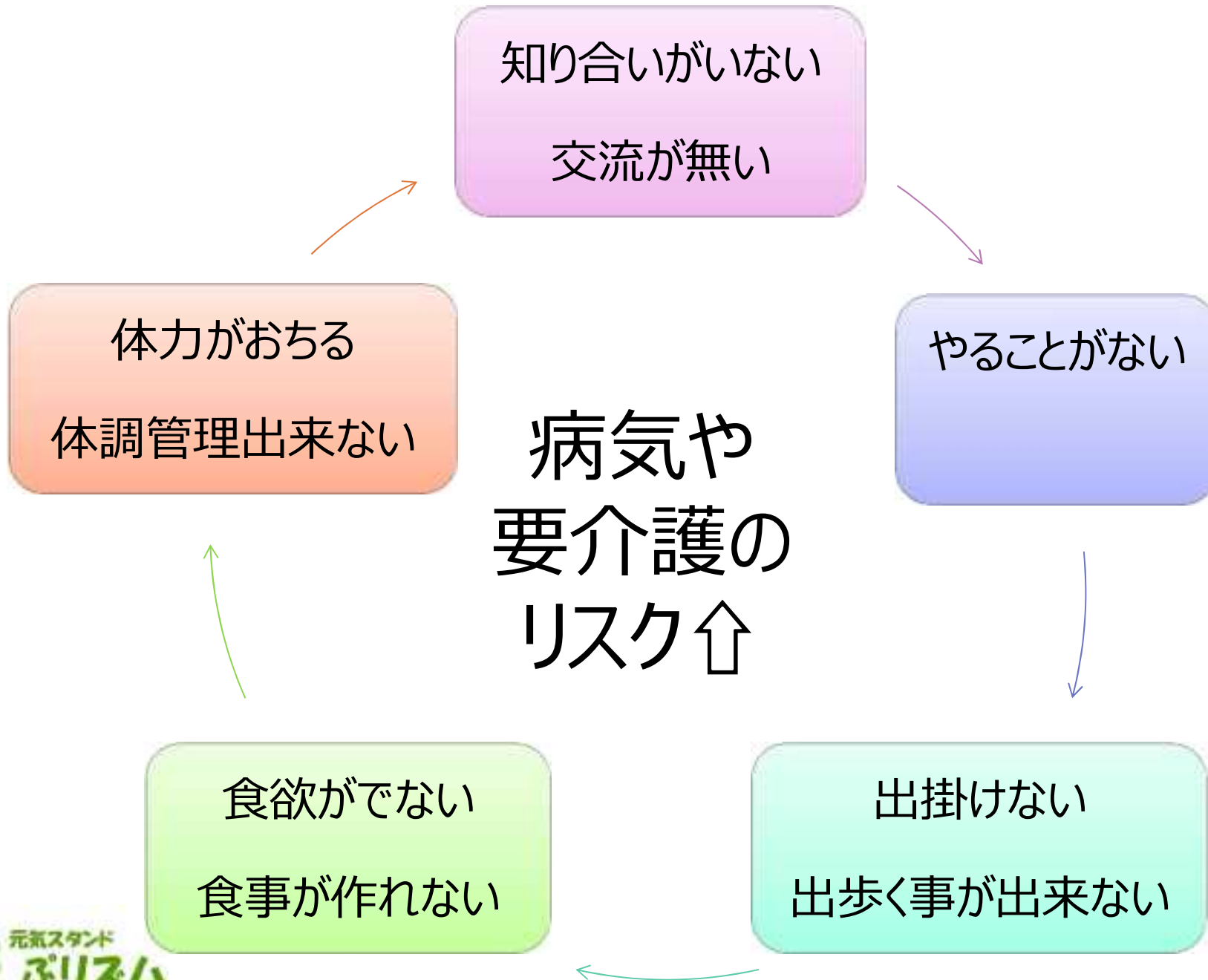
**企業** ⇒ **地域へ**



地域での孤立

通勤して通う男性は地域に居場所が無い

家庭を預かる女性は子育てなど地域でつながるが  
その後の転居などはつながるきっかけが無い



# コミュニティモールの目的



誰でも気軽にいて  
くつろげる交流の場所

いつまでも元気にいるため  
に介護予防の普及

自分はまだまだ元気だから  
介護予防なんて必要ない!!

**押し付けない介護予防**

自主的に楽しむ目的で行うことが介護予防



# 住み慣れた地域で安心して楽しく暮らす 〔制度に関係なく普通の生活を支える仕組み〕

## 安心づくり

困った時に  
助けてもらえる

地域支え合い

お弁当・惣菜・配食

## 生きがいづくり

楽しみのある生活

(あきらめない生活)

働く場所・手作り作品販売

## コミュニティ づくり

地域で知り合いが作れる

さみしくない生活

居場所・世代間交流



コミュニティ喫茶

# 元気スタンド・ぱりずむ

- ・誰でも気軽に来られる「居場所」、「たまり場」
- ・地域の人同士が知り合い、つながる
- ・介護予防や生活情報の発信
- ・利用者さんや地域の情報の収集
- ・地域の見守り連絡





みんなのお惣菜

# 元気スタンド・ぱら이스

- ・何歳になっても働ける生きがい作り
- ・いろいろな食材の惣菜を食べられ、当日でも、1食だけでもお届けし見守る安心
- ・対面販売によるさりげない交流

いろいろ弁当



居抜き＋埼玉県シラコバト長寿社会福祉基金





# 地域支え合い事業 「幸せ手伝い隊」



困り事のある  
利用者

動ける  
サポーター

利用料:30分毎 350円  
⇒250円の地域商品券  
ちょっぴりサポート(ゴミだし)  
1回140円⇒100円の商品券



埼玉県地域支え合い事業を商店会で受託



# 足腰に不安があっても楽しく外出 「レンタルセニアカー」

利用料 500円/4時間  
幸せ手伝い隊会員は350円

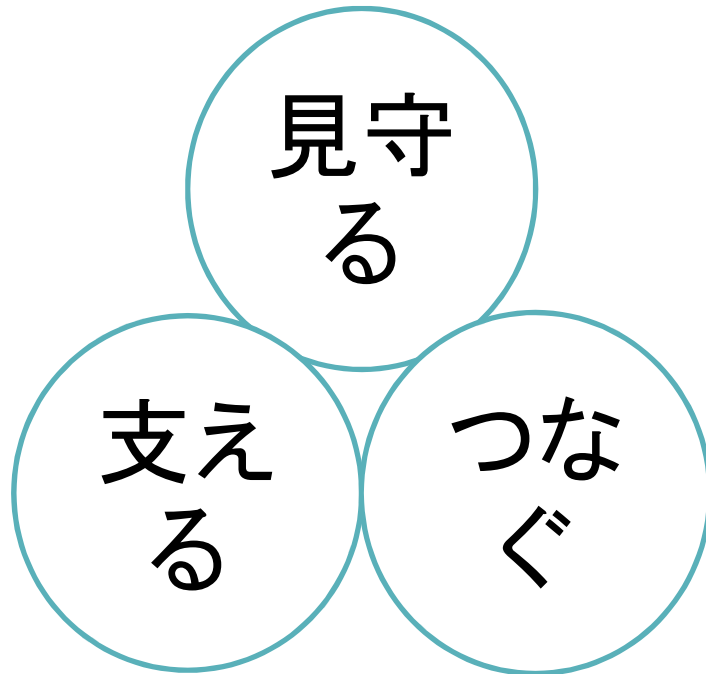
- ・不自由があっても自由に外出できる安心
- ・遊びに行ったり、自分で見て買える生きがい
- ・外出することで人と関わる繋がり



幸手団地内なら階段下までお届けいたします

埼玉県シラコバト長寿社会福祉基金

# 住民の生活に伴走する役割



異変に気付き、  
専門職へつなげる

一人暮らしの見守り継続  
⇒民生委員

生活の心配事  
⇒包括支援センター

体調、病気の心配事  
⇒暮らしの保健室、“菜のはな”

犯罪被害の心配事  
⇒警察

お薬の心配事  
⇒薬剤師会



# 地域丸ごとアミューズメント2015 幸手杉戸

地域のイベント情報・場所の情報満載！ジモトは明日へつながるアミューズメント！

発行：2015年8月  
発行所：幸手杉戸地区振興会  
発行先：各町会・公民館  
発行部数：1,000部  
発行期間：8月～10月

幸手・杉戸のサロン情報

公園情報

・居住地周辺の地域資源の紹介をし  
(場所、団体、催しなど)

地域の人との関わりを促し  
居場所や、生きがい作りにつなげる

・様々な団体同士の交流

地域丸ごとアミューズメント2015 幸手杉戸 イベント・施設情報掲示板

ウェルカムパーティー

お祭り

お茶会

お祭り



# 男性の参加を促す そしてつなげる

**3/5 (日) 60歳からの 合同就職説明会**  
 人生これから！引退するにはまだまだ早すぎる！！  
 ウェルス幸手 2階 研修室 12:00~16:00

**個別相談コーナー**  
 不安や悩みを相談して 13:00~16:00  
 一歩踏み出す足がかりにしてください

**ハローワーク**  
 による就職相談  
 2/1 幸手市役所内に  
 なるさとハローワークが  
 OPEN!

**シルバー人材センター**  
 による登録相談  
 3/16 センタ  
 登録説明

**求人案内掲示コーナ**  
 60歳以上も活躍できる様々  
 募集をご紹介します

**Program 3/5 (日)**  
 ◆ 13:00 開場 ◆  
 13:15 流行りの音楽に合わせて、指導者さんによる  
 PTKR(PTKR)で盛り上がりましょう！  
 13:30 プロのジャズシンガーであり  
 作業療法士さんによる  
 ちょっとおしゃれな  
 そしてどこか懐かしいジャズ！  
 カッコいい大人にお届けします  
 15:15 スポーツクラブインストラクターによる  
 顔と身体、笑って元気アップ！  
 16:00  
 16:15 見習いたいカッコいい体操

**パタカラ**

作業療法士のジャズシンガー  
 による運動機能訓練付き  
 歌謡ショー

歯科医師による  
 パタカラ体操

管理栄養士さんによる  
 柔らか食やとろみ付き酒

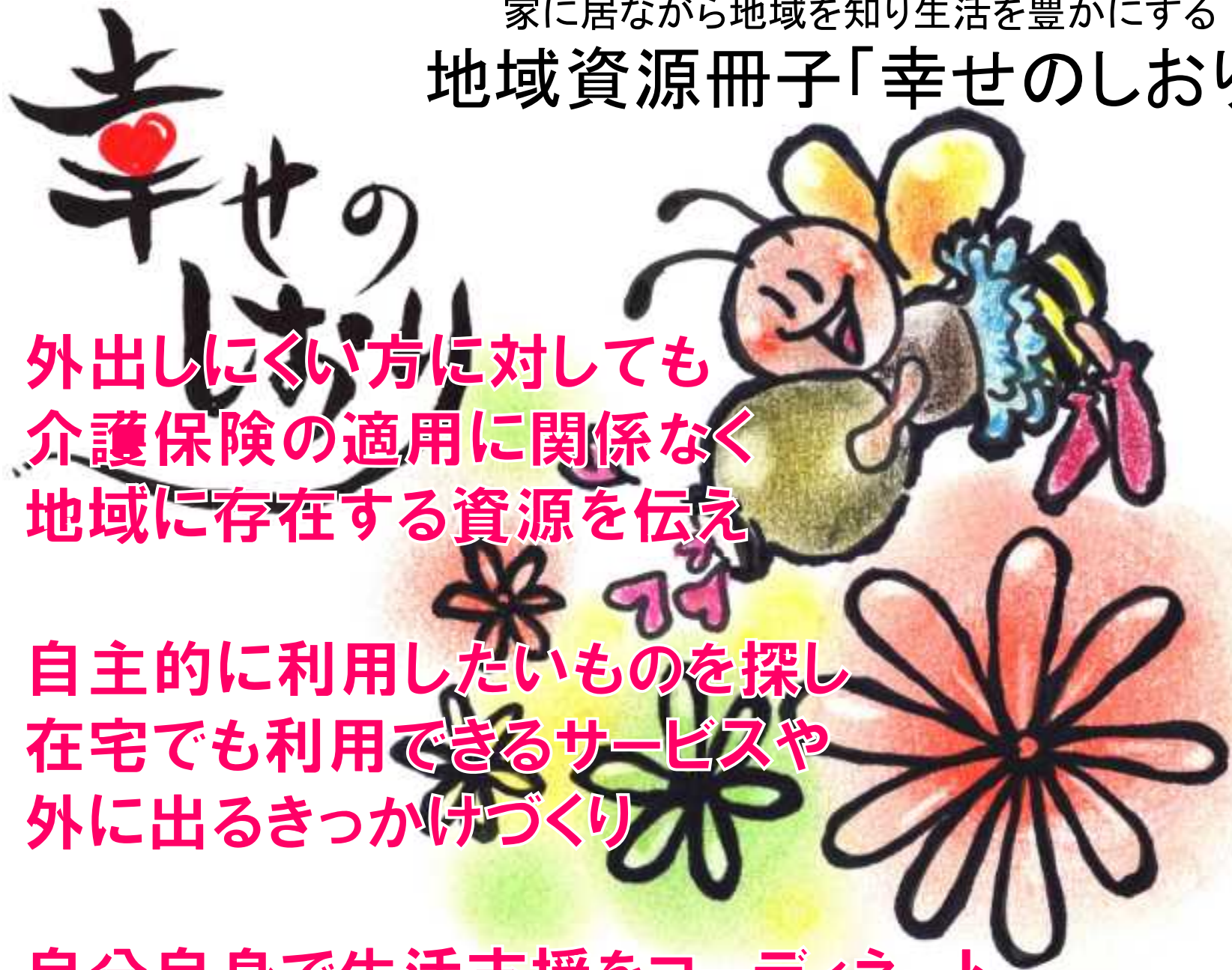
看護師、介護福祉士  
 など多様な専門職に  
 よるホステス役

家に居ながら地域を知り生活を豊かにする  
地域資源冊子「幸せのしおり」

外出しにくい方に対しても  
介護保険の適用に関係なく  
地域に存在する資源を伝え

自主的に利用したいものを探し  
在宅でも利用できるサービスや  
外に出るきっかけづくり

自分自身で生活支援をコーディネート





# 一人暮らしの方へのお話相手に **頼む** **知る** 4

名称	内容	頻度	利用料金
「相手ふれあい電話の会」	65歳以上の一人暮らしの人に電話をして話し相手となります。	週1回(月曜又は水曜) 連絡が取れない時は社協からお電話したり、関係団体にお問い合わせます。	無料
相手傾聴ボランティア・ピース	不安や寂しさを抱え話し相手が欲しい方のお話し相手になります。	月に1回～2回程度 訪問し1時間程度	無料

# 身の回りの困り事、心配事は **頼む** **知る** 40



- 高齢者が、障害・病気のために起居、移動、食事、排泄、更衣、整容、入浴、コミュニケーションなどに支障があり、身の回りの世帯や援助(介護)が必要になった時に相談できます。
- 「介護保険」のことや「お金の管理・契約に関すること」、「頼れる家族がない」など「どこに相談するのが分からない」といった悩みも、問題に応じて適切なサービスや機関、制度の利用について相談できます。

＜相手東地域包括支援センター(ワエル相手内)＞

# 相手市シルバー人材センター **頼む** **働く** 8

家事の支度、洗濯、掃除、買い物、話し相手、病院通院の付き添いをはじめ、以下のようなことなどを依頼することが出来ます。

仕事の種類	単価区分 (単位時間)	標準単価
家事全般 (炊事、洗濯、掃除、買い物)	員外等 (1時間500円)	1,300円～
	1時間未満	1,100円～
	2時間未満	2,200円～
	3時間以上	3,300円～
塗装類	1時	3,000円～
障子の張り替え	1枚	1,300円～
障子の張り替え	1㎡	2,900円～

**働ける方も募集しています。**  
 ※相手市内に居住する、健康で、働く意欲のある60歳以上の方であれば、どなたでも会員になることができます。  
 ※特別な資格や、難しい手続きなどはありません。  
 ※入会説明会を第3木曜日に開催しております。説明会にご参加いただければ

会福  
0～1  
2～3

# 物忘れが気になったら自己チェック **知る** 38

- 1 最近物忘れが多い。
- 2 時・日・ここはどこなのか「今何時なのか」が分からなくなる。
- 3 最近人に「性格変わったね」と言われる機会が増えた。
- 4 「今何歳ですか?」という質問にすぐ答えられない。
- 5 大好きな趣味でも、もうやりたいという気持ちにならない。
- 6 車を運転しにきてしまうことがある。
- 7 キーホルダーに付けてある自宅の鍵がどれだか分からなくなる。もしくは鍵が閉まり閉じたりすることができない。
- 8 人の言っていることが理解できないことがある。
- 9 「今日は何月何日何曜日ですか?」と尋ね質問にすぐ答えられない。



# 地域まるごと電話相談 **頼む** 28

「状況から遠慮と言われかねないお悩み」  
 「住んでいる先生はいるかな」  
 「訪問介護や訪問リハビリを受けたい」  
 「通えなくなっちゃって」  
 「介護方法や医療的な事について相談したい」

在宅医療コーディネーター  
コミュニティナース

**在宅医療連携拠点「葉のはな」**

《在宅医療・療養に関する相談調整》  
**0480-40-1311**  
**080-9685-3378**  
 受付時間：月～金 9:00～17:00

【訪問看護】 【歯科医】 【栄養指導】 【薬剤師】 【リハビリ】 【地域住民】

# 運転免許の返納 **知る** 18

**運転免許の返納をお考えの方へ**

運転免許を返納して申請すると「**運転経歴証明書**」を取得できます。  
 この運転経歴証明書は、金融機関等の身分証明書として使用できるだけでなく「高齢者運転免許自主返納ロゴマーク」のある店舗や施設で提示することでさまざまな**特典**が受けられます。

**「運転経歴証明書」とは**  
 運転経歴証明書は、運転免許経歴を証明するもので、運転免許証の有効期限内に自主的に免許を返納した日から、5年以内に返納者が本人が申請することにより取得することができます。  
 ※事故や違反等により免許の停止、取消の処事になっている方、免許停止中の方は、申請による取得はできません。  
 ※以前の経歴証明書からの更新や、再交付(自動車等の変更など)は運転免許センターまたはお近くの警察署までお問合せください。

**運転経歴証明書の申請先**

▶ 最寄りの警察署で運転経歴証明書の申請を行うには**自主返納と同時に申請する場合のみ**受付できます。  
 ▶ それ以外には **運転免許センター**

平日(月～金曜日)  
 8:30～11:00  
 13:00～15:30

**【申請に必要なもの】**  
 ・交付手数料 1,000円  
 ・運転免許証  
 (自主返納と同日申請以外の方は身分証明書)

**問い合わせ：埼玉県運転免許センター**  
 受付時間：平日8:30～17:15  
 電話番号：048-543-2001 (代)





# 普通の暮らしを支え 心の元気を維持できる地域へ



ご清聴ありがとうございました

