

“ちょっと困った” を助け合って暮らそう

くらし応援隊

高齢化により、一人暮らしの高齢者・老夫婦だけの世帯・体の動きにくい高齢者が増えています。ヘルパーさん（介護専門職）に頼むほどではなくても、「買い物に行けない」「かがむのがつらくて掃除ができない」など、困った経験のある人も多いのではないのでしょうか。

「くらし応援隊」は、高齢者のちょっとした困りごとに対応する、有償のボランティアです。依頼者とボランティアの双方が、つながりの中でいきいきと暮らす。そんな生活を紹介します。

☎ 介護保険課（本庁第2庁舎内） ☎ 88 - 5267



くらし応援隊
垣内えい子さん(72歳)

依頼者
萩原貴美代さん(88歳)

自宅で暮らす高齢者のお手伝い

「くらし応援隊」（以下「応援隊」）は、高齢者が安心して自宅で生活できるように、掃除や買い物の代行などを行う有償のボランティアです。介護が必要というほどではないけれど、日常生活に不便を感じている高齢者を対象に、講習を受けた応援隊が自宅を訪問し、1回につき1～2時間家事援助を行います。

担当の応援隊が継続的に支援を行うため、交流を通して依頼者と応援隊との信頼が深まり、お互いの生活に生きがい生まれています。

地域の人たちが少しずつ支えあう

これまでの高齢者支援は、主に医療・介護の専門職が担ってきました。しかし高齢化がさらに進む今後は、医療・介護従事者だけでなくすべての高齢者支援を行うことが難しくなってきます。

くらし応援隊は、地域に住む人たちが、お互いに少しずつ支え合うという考えのもと、ボランティアが高齢者支援の一部を担う仕組みとして始まりました。「できるだけ住み慣れた自宅で暮らしたい」という、多くの人の願いを実現するために、今後も活動が続きます。

助けてもらう分、 元気でおらな。

依頼者の声

手の届きにくい家事を依頼

普段は元気だけど、手が痛くて家事ができないことがあって困っていたら、介護支援専門員が「くらし応援隊」を紹介してくれました。自分のことは自分でやりたいと思っていたけど、応援隊の垣内さんに手の届きにくいふき掃除をやってもらって、とても助かっています。

週1回1時間の訪問

垣内さんには週1回、木曜日に1時間ほど来てもらっています。主に掃除をお願いしていますが、料理で硬いものを切るときなども手伝ってもらいます。

垣内さんは頼りがいのある人。長い間お世話になっているので、姿を見るとほっとします。

大勢の支えが暮らしの原動力に

私は垣内さんをはじめ、近所の人にもいろいろと助けてもらっています。助けてもらう分、元気でいないといけないと思うので、足を動かすために、毎日自転車で農道を走っています。買い物にも自分で行き、いきいき百歳体操にも3年間参加しています。垣内さんや友だちとのおしゃべりが楽しくて、友だちを大勢呼んでたこ焼きパーティーをしたこともあります。こういう楽しみが暮らしの原動力になっています。

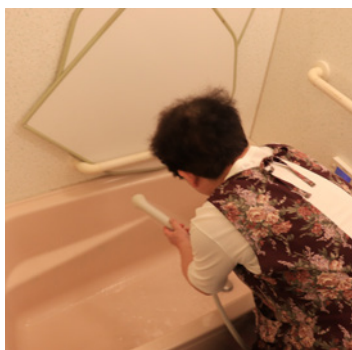
困っている人にはぜひ「くらし応援隊」の利用を勧めたいですね。



Profile

* 萩原貴美代さん（左）
山南地域で一人暮らし。料理上手で知り合いによく振舞っている。

* 垣内えい子さん（右）
昔からボランティア活動に参加し、くらし応援隊の養成講座を受講。



お元気な姿に 励まされます。

応援隊の声

依頼者ができないことをお手伝い

もともと山南地域でボランティア活動をしていたので、平成27年に「くらし応援隊」の制度ができた時に講習を受けて応援隊になりました。受講後、自宅近くの萩原さんと引き合わせてもらい、2年間、萩原さんの家に通っています。

私は台所・トイレ・お風呂・廊下などの掃除がメインのお手伝いですが、依頼者ができないことを手伝うという気持ちで活動しています。

知り合いの輪が広がる

萩原さんは親切で、人に何かしてあげようという気持ちの強い人。萩原さんの作る煮物やお寿司は評判で、お友だちが多く、いつもお元気でおしゃれで、すごいと思っています。

応援隊の活動の後は「お友だち」として、一緒にお茶を飲んだり食事をしたりすることもあります。萩原さんを通じて知り合いの輪が広がったことは、本当に良かったなと思います。

会話を大切に活動を楽しむ

市内には1人暮らしで困っておられる方も多いと思います。ただお手伝いするだけでなく、依頼者の方とお話することを大切に、私自身楽しみながら活動しています。この活動があることを、多くの人に知ってもらえたら嬉しいですね。

Check !

活動の様子は youtube
にも掲載しています。



どうやって利用するの？



普段の暮らしをちょっと手伝って欲しい時、くらし応援隊に依頼してください。「丹波市ふだんのくらしサポートセンター（ふくサポ）」で、依頼者とくらし応援隊員の調整を行います。

■利用できる人／要支援1・2の認定を受けた人、もしくは生活機能の低下が見られた人。ただし、同居家族がいるなど、家族で家事が可能な場合は対象外となります。

■支援内容

- ・一般的な調理、配膳、後片付け
- ・日常的に使用する屋内の掃除
- ・ゴミ出し、準備、後片付け
- ・買い物の代行※嗜好品を除く
- ・薬の受け取り
- ・外出や通院時の付き添い※身体介護を除く

※依頼者以外の人に関する家事、ペットの世話、自家用車の洗車、草引きなどはできません。

■利用料

時間	料金
1時間まで	200円
1時間30分まで	300円
2時間まで（上限）	400円

※応援隊の自家用車で支援を行った場合は、利用料のほかに1回100円の交通費負担が必要です。

利用料の支払いは、依頼者が事前購入したチケットを応援隊に渡すことで行います。

■活動時間／午前7時30分～午後5時まで※土日祝、年末年始を除く。1回の活動は原則1時間で、上限2時間までです。

■申込方法／要件確認が必要になるため、まずは次の①または②に問い合わせてください。

①介護保険課 ☎ 88・5267

②各地域包括支援センター

【氷上・青垣地域の人】西部地域包括支援センター ☎ 82・7529

【柏原・山南地域の人】南部地域包括支援センター ☎ 78・9123

【春日・市島地域の人】東部地域包括支援センター ☎ 74・1900

☎ 74・1900

受講生募集中です

くらし応援隊養成講座

高齢者が住み慣れた自宅で生活を続けるために、掃除・買い物・ごみ出しなど日常生活を支援するサポーター（くらし応援隊）を養成する講座を開催します。地域のために、困っている人のために、ちょっとならお手伝いできるという人の申し込みをお待ちしています。

	とき	内容
1	11月4日（水）午後1時30分～4時	基礎講座、栄養・食事講座
2	11月10日（火）午後1時30分～3時	コミュニケーション講座
3	11月18日（水）午後1時30分～3時	お掃除講座
4	11月25日（水）午後1時30分～3時	福祉講演会

※全4回の講座です。

■会場 / 氷上健康福祉センター（氷上町常楽 209-1）

■定員 / 20人

■申込期限 / 10月30日（金）

■申込先 / ふだんのくらしサポートセンター

【氷上・青垣地域の人】 ☎ 80 - 2930

【柏原・山南地域の人】 ☎ 72 - 2930

【春日・市島地域の人】 ☎ 74 - 0294

■そのほか / 活動はおおむね1時間で、1時間あたり600円の活動報酬が支払われます。

自分の介護予防にもなり、できる範囲で活動できます。男性も活躍されています。



介護保険課 主任保健師
淵上直子

感染防止対策を行って

いきいき百歳体操 実施中です

いきいき百歳体操は、高齢者や地域の住民が週1回程度自宅の近くに集まって行う30分程度のゆるやかな体操です。加齢とともに筋肉は減っていきませんが、体操を続けることで、筋肉量が増加する効果が証明されています。「転びそうになった時に踏ん張れた」「階段や段差の昇降が少し楽になった」などの声が聞かれ、現在、市内165団体で実施されています。

新型コロナウイルス感染防止のため、しばらく活動を休止していた団体も、感染防止対策を実施して、活動を再開し始めています。何もしなければ、筋肉は減る一方です。自分の体のために、いきいき百歳体操に取り組みましょう！実施にあたり不明なことは、介護保険課まで問い合わせてください。

集まってコミュニケーションを取ることが大事

約4カ月間、活動開始を延期

上油利自治会では、いきいき百歳体操を今年の4月から始めたいと考えていましたが、新型コロナウイルスの影響で、しばらくの間開始を延期せざるを得ませんでした。

その後「上油利ハピネス」を立ち上げ、マスクの着用・消毒・人と人の間隔を空ける・エアコンや扇風機をつけて窓を全開にするなどの対策を実施し、8月21日に初めて開催しました。以降毎週金

曜日に上油利公民館で体操を実施し、70～80代の参加者も元気に体操してくれています。

集まって楽しく体操

体操は家でもできますが、集まって人と話した方が楽しく続けられます。顔を見てコミュニケーションをとる事は地域にとって大切だと思います。近所の公民館で実施するので、足腰の弱い人も、自分の体のために続けてもらえたらと思います。



上油利ハピネス（氷上地域）
代表 谷口由紀雄さん（右）
富貴子さん



上：腕におもりをつけて体操する参加者。DVDを見ながら行う。

右上：入口に設置された消毒液と体温計 右下：自分専用のおもりを使用する。

