



広がっています！ みんなで支え合う

# 住民主体サービス

少子高齢化が進み、医療や介護の専門職の確保がますます難しくなると見込まれています。今後は専門職だけでなく、地域全体で高齢者を支える仕組みが大切になります。高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らし続けるための、地域住民による支え合い活動に、あなたも参加してみませんか。

## ご存じですか？ 住民主体サービス

住民ボランティアやNPO法人などの地域住民が主体となって有償で実施するサービスです。「まだ介護は必要ないけれど、長距離を歩くのがしんどくなってきた」「重い荷物を持つのが大変になってきた」という高齢者に対して、掃除やごみ出しなどの日常生活を支援したり、体操や交流などで介護予防に取り組む「通いの場」を提供しています。

例えば…こんなお悩みありませんか？



## 住民主体サービスを使えるのはどんな人？

65歳以上で、心身の機能（手足の動き、精神の働き、視力・聴力など）が低下した人が対象です。

65歳以上で利用を希望する人



お住まいの地域の在宅介護支援センター、または地域包括支援センターに相談。健康状態に合わせて要介護認定<sup>※1</sup>またはチェックリスト<sup>※2</sup>を実施

※1 どの程度の介護が必要かを判断する手続き。主治医の意見書や介護認定調査員による聞き取りが必要  
 ※2 全25項目の設問で、日常生活の自立度や健康状態を判断する

相談したい人は  
まずはこちらから



介護が必要な人  
(要介護状態)

ちょっとした  
助けが必要な人  
(要支援状態、もしくは事業対象者)

元気な人

介護保険  
サービスを利用



住民主体サービスの利用開始  
地域包括センターと相談し、必要なサービスを調整してもらう必要があります



## 具体的にどんなサービスがあるの？

### 訪問型サービス

掃除、ごみ出し、病院への付き添い、電球交換など簡易な生活援助



ごみ出しで家事の負担を軽減

### 通所型サービス

介護予防、住民間の交流の場を提供



いきいき体操で健康をサポート

## 住民主体サービスを提供しているNPO法人ライフサポート三重西

## 代表理事の思い

NPO 法人ライフサポート三重西  
代表理事 菅瀬さん一人ひとりが生きがいをもって  
暮らせる地域を目指して

在宅で生涯を過ごすための環境づくりが必要だと思い、平成25年から活動しています。多くの住民はできるだけ長い在宅生活を望んでいますが、ごみ出しや買い物など、日常のちょっとしたことができないために、施設に入所している人がいます。ちょっとした困りごとを近隣住民が互いに支援できる仕組みを作ることで、地域のつながりを構築し、高齢者の孤立や孤独死を防ぎたいという思いがありました。

介護予防には運動が大切です。筋肉は使わないとどうしても衰えるため、体操などで体を動かすことが週2回は必要だと考えています。そこで、私たちが運営するサロンでは、いきいき体操を毎日実施しています。また、体操だけでなく、大人が楽しめる趣味づくりが求められていると思い、習字教室やスケッチ教室などを取り入れ、より多くの利用者のニーズに応えるようにしています。その結果、月に延べ600人程度の利用者に参加いただいています。利用者みんなが楽しく通える場所となり、地域でのつながりができたことは本当に嬉しいことです。

国の住民主体サービスという制度は平成27年に始まりました。先進的に取り組んでいた私たちの活動が注目されて、全国の自治体や事業者、厚生労働大臣が視察に訪れました。私たちの活動が評価され、大変うれしく思っています。今後も先駆者として活動を継続していきたいです。

## 今後の課題、目標について



通所事業所で利用者を出迎える菅瀬さん(左)

スタッフの高齢化による、なり手不足が課題です。やらされている人では運営は長続きしないため、自発的に動ける人材を確保することが重要です。

住民主体サービスを通じて、一人ひとりが生きがいを持って暮らせる地域社会づくりをしていくことが目標です。災害が発生したときにも、近隣との助け合いが必要になります。助け合える環境づくりの第一歩として、ごみ出しなど、身近なことからお互いにサポートするコミュニティを形成していけたらと思います。

で、お話を伺いました。

## 利用者の声

## 病院への付き添いが大変助かっています。

訪問型の住民主体サービスを利用して通院に付き添ってもらっています。予約時間が守れて、大変助かっています。

病院へ付き添ってくれる人とは以前から知り合いで、夫が亡くなってからずっと気に掛けていただいています。また、介護サービス以外も相談に乗っていただいているので、本当に頼りにしています。



三箇さん

## ここに通うまでは、ずっと家の中にこもっていました。



石川さん

以前はずっと家にこもっていたのですが、ある介護事業所の人に、ライフサポート三重西を紹介してもらって通うようになりました。通い続けて3年が経ちました。

ここで実施している「いきいき体操」という、介護予防ができる健康体操のおかげで健康でいられます。97歳になりましたが、体操をすれば、ちょっと体に痛いところがあっても、日常生活の動作ができるようになると実感しています。

知り合いは一人もいなかったのですが、いきいき体操を通じてたくさんの友人ができました。また、週2回、こちらの送迎車を利用していますが、送迎時に一緒になる利用者との仲良くなることもあります。

ここに来ると歳を忘れて活動ができます。代表の菅瀬さんに、介護以外の生活のことをたくさん相談できるのも心強いです。

## カラオケやいきいき体操を楽しんでいます。

ここでの楽しみはいきいき体操です。体の状態が良くなるのを実感します。この体操があるから94歳まで元気でいられたと思います。スタッフも良くしてくれるので、今後も続けたいです。

運営当初からずっと通っていますが、いきいき体操以外の活動も全部楽しいです。特にカラオケが好きで、美空ひばりの「みだれ髪」などを歌っています。

カラオケやいきいき体操を通じて、友人が増えました。まだここに通っていない人がいたら、家にばかりいないでぜひここに通ってみてください。体も動くようになるし、認知症にならず頭も働きます。

私は幸せになれるからここに通っています。



山本さん

## 利用者の声

無理なく支え合える仕組みで、  
安心して暮らせるまちへ。

三重地区に住む樋口さんと吉川さんは、ご近所同士で50年来のお付き合いです。足が痛む樋口さんはごみ出しが大変で、特に雨の日は外に出るのも一苦労です。そこで、ライフサポート三重西のメンバーである吉川さんが、代わりにごみを出したり、病院への付き添いをしています。

こうした助け合いは、住民主体サービスを通じて有償で行われています。無理なく支え合える仕組みがあることで、安心して暮らせるまちになっています。

お礼を通じて、お互い心地よく協力できるし、  
続けやすいですね。



樋口さん

吉川さん

## 住民主体サービス、あなたもお手伝いしてみませんか

ひとつでも当てはまるなら、ぜひ参加を!

- 誰かの役に立ちたい
- 活動を通じて、自分も元気になりたい
- 地域の人と交流できる場を提供したい

ご相談は四日市市社会福祉協議会、  
もしくは高齢福祉課へ



## 住民主体サービスの活動を支援します

本市では、住民主体サービスの活動を支援するために、団体の立ち上げや運営費用の一部を補助しています。また、四日市市社会福祉協議会に委託して「生活支援コーディネーター」を配置し、担い手となるボランティアの育成、実施法人の立ち上げや運営に関する助言をしています。

## 生活支援コーディネーターとは

利用者と各機関（市やサービス提供者）をつないだり、ニーズに合わせた新たなサービスをつくらしたりする、地域の高齢者支援の調整役です。



## 生活支援コーディネーターは、社会福祉協議会にいます

生活支援コーディネーターの仕事は、地域の課題を見つけて、地域の人や団体と一緒に解決策を考えていくことです。

本市の住民主体サービス団体の多くは、立ち上げから10年近くが経過していて、団体から「どうしたら新しい担い手を見つけることができるか」という相談を受けることが増えてきました。今後、地域の支え合いに参加する人を増やしていくために、従事者研修会を実施するなど、さまざまな企画を検討していきます。

地域の支え合いを継続していくために、まずはみなさんの声を聞かせてください。



社会福祉協議会  
(生活支援コーディネーター)  
田中さん(左)、前納さん(右)

ここにあります!  
住民主体サービス団体



四日市市社会福祉協議会

時 8:30 ~ 17:15

所 総合会館 2階

☎ 354-8144

## あなたの地域でも、気軽に始めてみませんか

本市の住民主体サービスは、年間延べ約44,000人と利用が多く、その輪は年々広がりを見せていますが、すべての地区をカバーできていないわけではありません。「自分の地域でも始めたい」「活動に参加したい」と思ったら、ぜひ一歩踏み出してみませんか。ご近所の人のごみ出しを手伝うなどで構いません。それが地域づくりのきっかけになります。新しく団体を立ち上げたい人、興味のある人の相談も受け付けています。あなたの行動が、安心して暮らせる地域づくりの第一歩になります。



高齢福祉課 川崎

●この特集についてのお問い合わせ・ご意見は 高齢福祉課 TEL:354-8170 FAX:354-8280