



みんなでつなごう！支えあいの輪！  
～生活支援コーディネーター通信～



創刊号

令和2年5月発行

高崎市生活支援  
コーディネーター  
通信

# めざせ！ワンハート

## 創刊号発行にあたって

例年でしたら様々な花が咲き乱れ、気持ちも体も軽くなり行動しやすい季節ですが、今年は様相が一変してしまいました。日本でも新型コロナウイルスの感染拡大が深刻な状況になっております。協議体のみなさんはいかがお過ごしでしょうか？3月より協議体会議も休止となり、メンバー同士なかなか会えない日々が続いております。1日も早く普段の生活が送れるようになり、協議体が再開できることを願っております。そして、今だからこそ少しでもみなさんにいろいろな情報をお伝えすることができないか考え、第1層生活支援コーディネーター通信を発行することになりました。今後も通信を定期的に発行し、様々な情報や市内外の活動をお伝えしていきたいと思っています。

## 令和2年度 第1層生活支援コーディネーター紹介



今年度は、新メンバーも加わり3人体制で協議体活動に取り組んでいきます。

- 目崎智恵子：この事業立ち上げから関わらせていただき、平成28年度よりコーディネーターとして、市内各協議体のみなさんと一緒に支え合い活動の仕組みづくりに取り組んでいます。
- 小川 広平：今年度より、コーディネーターとしてお世話になることになりました。5年ぶりに島根から群馬に戻ってきました。みなさんよろしくお願いたします。
- 徳江 俊一：行政コーディネーターとして庁内連携を中心に事務局の役割を持ち、皆さまのバックアップを行っています。皆さまの支え合い推進の一助になればと思います。よろしくお願致します。

## 第1層・第2層協議体の役割

### 第1層協議体（市全域）

#### 生活支援コーディネーター



- 市町村全域でのサービス開発
- 住民によるサービス提供主体への活動支援
- 行政からの情報提供や意見交換の促進
- ◆第2層との協働
- 協議体が活動しやすいようサポート
- 運営指導



上下関係ではなく、相互に連携・協働する関係

### 第2層協議体（概ね高齢者あんしんセンター圏域）

#### 生活支援コーディネーター



- 生活支援サービスについてのニーズ把握
- 圏域の活動団体・社会資源の把握
- 圏域に必要なサービスや活動（社会参加・活動の場・居場所等）の開発
- 地域への情報提供と利用者のサービスへの結び付け
- サービス提供主体・地域の諸団体、居宅介護支援・介護サービス事業所間の日常的な連携・協働の促進



生活支援コーディネーター  
(地域支え合い推進員)とは…

資源開発 (つくる)

+ 調整 (つなぐ) 役

高齢者の生活支援等サービスの体制整備を推進していくことを目的とし、地域において、生活支援等サービスの提供体制の構築に向けたコーディネート機能（主に資源開発やネットワーク構築の機能）を果たす者。

## 【ご意見お待ちしております】

生活支援コーディネーター通信は、市内外の協議体の取り組みや様々な助け合い活動を紹介したいと思っています。市内の活動で掲載して欲しい活動があればコーディネーターまでお問い合わせください。その他、ご意見、ご感想もお寄せください。お待ちしております。

## 令和2年度の目標「協議体が目指すこと」

多様な協力者を増やすための周知共有

協力者との関係構築のための情報収集と共有

支え合い活動の資源把握・支援

### 第1層協議体活動

第1層協議体は周知・情報共有(交流会等)企画、第2層協議体からの情報収集・情報共有、支え合い活動の蓄積・見える化、第2層へノウハウのフィードバック、支え合い活動創出と活動支援を行っていきます。



住民企画会議(住民・SC・あんしん・社協・行政)  
～住民を中心に企画会議を行っています～



推進会議(SC・あんしん・社協・行政)  
～SC・あんしんを中心として第2層の情報交換  
や課題解決のための事例検討を行っています～

### 第1層生活支援コーディネーターメッセージ

令和2年1月24日に行った第2層協議体情報交換会の様子が高崎市のホームページに掲載されております。YouTubeをご覧になれる方は下記URLまたはQRコードにてご覧ください。また、情報交換会でお配りした冊子についても、お時間のある時に、ぜひご覧ください。今回のような今まで経験したことがない非常事態を受け、今まで以上にいろいろな手法による地域の見守りや支え合い活動が必要となります。同時に人を思いやる心を大切に、生活支援の担い手もたくさん必要です。

新型コロナウイルス感染拡大が終息に向かい、協議体が再開できましたら、またみなさんで元気に力を合わせて支え合いの仕組みづくりを頑張っていきたいと思います。

高崎市 HP「お互い様で支え合う地域づくり(生活支援体制整備事業)」  
<https://www.city.takasaki.gunma.jp/docs/2019011800019/>

### 第2層協議体情報交換会 寸劇:「目指せ!ワンハート～高崎2020～」



↑ 普段の協議体の様子を  
分かりやすく寸劇にしました

冊子: 生活支援体制事業  
「協議体」の歩み→



### 第1層協議体メンバーメッセージ(高齢者あんしんセンター)

今回は、高齢者あんしんセンターの浅沼さん(寺尾・城山地区担当)、原田さん(片岡地区担当)よりメッセージをいただきました。浅沼さんは、第2層協議体情報交換会の寸劇の台本を作り出演もして下さった方です。

協議体周知のチラシ作成や生活状況に関するアンケートを実施してきました。各町内で独自に活動しているメンバーが多く、協議体は情報交換の場になっています。そして、協議体で得た情報を持ち帰り、日頃の活動に活かしています。推進役として、今ある活動を支えつつ、少しでも拡げていけたらと思っています。こんな時だからこそ、今までの活動を振り返ってみてはどうでしょうか?

高齢者あんしんセンターホピ園 浅沼 誠一

孤独を感じやすい今こそ支え合いが必要なのに、それが難しいこの現状において、私たちにできることも限られています。しかし、近所の方のことを気にかける等できることもあるはず。僕も片岡地区のメンバーとしてベンチを作ってみました。協議体のモットーは

“できることから始める”です。  
今は細々とがんばりましょう!



高齢者あんしんセンター高風園 原田 大輔

## 第1層協議体メンバーメッセージ（住民）

今回は、第1層協議体メンバーである平児玉さん、設楽さんよりメッセージをいただきました。

全国で自粛ムードが進む中、私達各地域の協議体会議・活動が開催出来ない状態です。ここで大切なのは、開催を待って居るのではなく私達支え合いサポーター同志がお互い持って居る情報を発信・共有化を図る事が必要で、出来る事は3密を避け協力を実施する。それには本人の健康が第一であり、お互い健康で頑張りましょう！



八幡地区 平児玉 安雄

皆様、お元気で過ごしのことと思います。長引く外出自粛のため、サロンや居場所等がすべて中止となり、とても残念です。自粛が解除された際には、今までとは違った支えあいが必要になってくると思います。その時こそ地域を支えられる人材でありたいと思います。まずは私たちが、栄養・睡眠・運動を十分にとり、その日に備えておきましょう。 城東地区 設楽 多恵子



## 地域の活動紹介コーナー

### のうめんプロジェクト「よってきない！元気な農園」

第2層なのはな協議体で行った地域の困りごと調査では、高齢者の引きこもり（定年後の男性含む）、買い物や移動に困っている方がいることがわかりました。そこで協議体メンバーの有志3人が遊休農地を活用した高齢者の健康増進・生きがいがづくり、買い物や食事支援を行うことを目的として「よってきない！元気な農園」を始めました。定年退職後の方にも呼びかけ、だれでも気軽に参加できる、助け合い・支え合いが広まるような仲間づくりも行っています。今回は、3月23日(月)に行われました、ジャガイモの種芋植えの様子を紹介します。



手作りの小屋の中で今日の手順を説明しました。



芋の植え方を地域の方に教わります。うまく植えられるかな？

※ のうめんプロジェクト… 農業×MAN(男性)=のうめん  
遊休農地を活用し、男性の社会参加・介護予防、仲間づくりの場として農業を行うプロジェクトです。今後高崎市内にも広がっていきたくと思っています。

(女性の参加もちろんOK!)

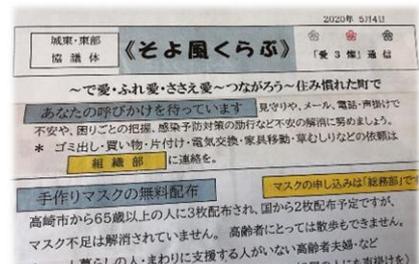


ぜひみなさん一緒に活動しましょう。



### そよ風くらぶ (城東・東部協議体)の活動

いま私たちにできることは、声掛けや見守りです。自宅で安心して過ごせるようしっかり食事がとれているか、毎日運動をしているか、買い物に困っていないか、電話やメールで、声掛けをしています。



協議体《そよ風くらぶ》チラシ



メッセージ付  
手作りマスク



長引く感染症拡大でマスクが手に入らない状況です。悪徳業者や詐欺にあわないよう「そよ風くらぶ」で「手作りマスク」を作成し、高齢者の一人暮らし、高齢者世帯、ひっ迫している方に無料配布しています。対面での配布には気をつけています。

## コーディネーターからのお知らせ

みなさんの元気な笑顔を協議体活動で見られるよう、新型コロナウイルス感染拡大の中、どう過ごせばよいか、高崎市の介護予防事業や民生委員さんの活動とも連携している高崎健康福祉大学の篠原智行先生に「コロナを乗り切る4つのポイント」「おうちで簡単エクササイズ」をご紹介いただきました。

また、広報高崎5月15日号で介護予防の記事が掲載されますのでぜひご覧ください。

協議体メンバーのみなさんも元気でこの時期を乗り越えましょう！

### 新型コロナウイルス感染症元気に乗り切ろう！

自粛がお願いされておりますが、普段の生活が変わり、動く量が減るなどにより、**心身が弱ってしまう可能性**があります。感染に気を付けながら、今の生活をどう送ればよいか、これを参考に**ご自身の生活**を見直してみましよう！

#### ① 生活の中で意識的に動く

自粛は外出禁止ではありません。昼間のお日様の光を浴びながら、体を意識的に動かしてみは？

- ・人ごみでない場所での散歩
- ・庭の片付けや  
草木の手入れ
- ・家の中の食事 等



#### ② 食事をきちんととる

体の基本は食事から、3度の食事を決められた時間に。足腰の筋肉を作るのは、「たんぱく質」です。お肉、お魚、卵、乳製品、大豆がおすすめ。※医師から食事内容に

制限されている場合は、その制限に沿ってください。



### コロナを乗り切る大事な4つのポイント

#### ③ 口を使って清潔に

よく噛んで食べる、おしゃべり、電話、歌う など頬も舌も筋肉ですので、使わなければ弱ります。

口の中が不清潔だと、コロナ以外の感染症の原因にもなります。

食事のあとは歯磨き！

入れ歯の手入れも忘れずに！



#### ④ 頭とココロを使う

普段やらないことをやるには、

頭を使います。何か1つでも試して

みては？絵手紙、アルバム整理、料理、パズル、漢字…3日坊主でもOK。

集まったの活動は今はお休み。集まらない今こそ、ちょっとしたふれあいを大切に、あいさつやお礼を言う等、心を使いましょう。

#### 【おうちで簡単エクササイズ】

いずれも、1度に10~20回、1日に2度行えるとよいでしょう！

目標は週の半分以上です。※痛みや疲れがある際は休みましょう！

#### 膝の曲げ伸ばし



#### 背伸び運動



監修：高崎健康福祉大学保健医療学部理学療法学科 篠原智行 先生

発行元：高崎市第1層生活支援コーディネーター

連絡先：☎：027-321-1319（高崎市役所長寿社会課）

