



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～



第9号
令和3年6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

みなさまへ

走り梅雨のぐずついた天候が続いていますがみなさんいかがお過ごしでしょうか。

新型コロナウイルスが猛威を振るい、群馬県の警戒度が「4」になってしまい、群馬県にも蔓延防止等重点措置が発令されてしまいました。新年度が始まり2か月が経ちましたが、協議体会議も休止が続き、思うように協議体活動ができない状況です。

その一方では、地域の助け合いや見守り活動の必要性が高まっております。コロナ禍でも地域の情報交換ができる方法を模索しています。5月には、第1層協議体住民メンバーでオンライン（TV電話）を活用した情報交換を行いました。コロナ禍が終息するまで少し時間がかかりそうですが、地域での困り事や地域資源の情報をあんしんセンターやSCにつないでください。よろしくお願いいたします。



令和3年度生活体制整備事業 担当者紹介

今年度は行政の事業担当者が変わりました。皆さまから一言ずつメッセージをいただいておりますので、ご紹介させていただきます。

今年度より市役所に入庁し、協議体の皆様の精力的な活動内容に早くも圧倒されています。活動をご一緒できることをとても楽しみにしています。

（城田（しろた））



福祉部へ10年振りに戻って参りました。生活体制整備事業は、総括担当となります。まだ勉強中ですが、どうぞよろしく願いいたします。

（小崎（こざき））



今年度、行政SCとして、庁内連携等を担います。コロナ禍が落ち着き、協議体会議が再開できる日を心待ちにしています。よろしく願いいたします。

（武井（たけい））



早くコロナが収束して、皆さんの笑顔に会いたいです。今年度で担当3年目になりました。引き続きよろしく願いします。

（金田（かねた））



第1層生活支援コーディネーターよりお願い



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おります。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ご連絡ください。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。また、「新しく支え合い活動を立ち上げたい」、「既存の活動を今後どうしていけばよいのか困っている」 そうしたみなさんからの相談も第1層生活支援コーディネーターまでお気軽にお声がけください。

協議体が開催できない中で情報共有の検討

コロナ禍でなかなか集まって打合せや会議をすることが難しい昨今ですが、今だからこそ楽しくできる情報交換の方法を考え、第1層協議体住民メンバーとSCで「LINE」を使ったオンラインミーティングを開催してみました。

途中で音声がか切れてしまったり、画面が消えてしまったりもしましたが、密にならず、顔を見ながらみんなで情報交換ができました。今後は、1層協議体の住民メンバーとSCとの情報交換会もみんなで集まることができるようになるまで、当面の間はこの方式にて行うことになりました。



<LINEを用いた情報交換をしてみた感想>

- ・まずはやってみることが大切。
- ・顔が見えると、音声のみよりも親近感がわく。
- ・各2層協議体のメンバー同士でグループラインを作るのもいいかもしれない。
- ・冊子等でLINE会議のやり方をまとめるとよい。
- ・通信環境についての確認も必要。

LINE ミーティングのやり方

- ① LINEでお友達になる。
- ② 1人の方が皆さんを招待する。
- ③ 招待URL（連絡）が来たら、そこをタップするとミーティングが始まります。



※ 詳しいやり方については、コーディネーターの小川・目崎にお気軽にお問合せ下さい。ご説明いたします。



中居・矢中地区

1層協議体住民メンバーと2層協議体有志メンバーとの情報交換会



コロナ禍において、協議体の活動ができない状況が続いている中、今できることとして、第1層協議体住民メンバーが第2層協議体の現状を把握し、今後の協議体活動の進め方を検討することを目的に第2層協議体有志メンバーと情報交換を始めることになりました。



1層協議体メンバーの皆さん

中居地区2層協議体有志メンバー

第1回目は、5月12日（水）に中居・矢中協議体の中居地区の住民有志メンバー4名と第1層協議体住民メンバー5名、SC2名で感染対策をしっかりと行い、情報交換会を実施しました。

- 内容は、①協議体について
②コロナ禍における地域活動の状況
③居場所の活動状況 等



八幡地区

たよりの発行、アンケートの実施

回覧

～ 動ける人がお互いに見守る交流のある町へ～

八幡協議体たより

高齢化が進む中、出生率低下の現在65歳以上の人を支える65歳未満以下は1人/1.2人ほどになると言われており、健康寿命を延ばす必要があり、それだけ欠かれないと考えており、その一役を担えれば良いと考えています。コロナ禍において、「いままではできないこと」をみんなで考えながら、活動していきたいです。

地区代表メンバー紹介



地区代表メンバー紹介

塚越 光男 (金井町) 平尾玉 安雄 (下大島町) 根井 尚 (豊町) 飯沼 勇 (鼻高町)

内藤 武一 (八幡町第1) 根井 幸雄 (八幡町第2) 伏田 肇 (八幡町第3)

茂木 弘元 (藤塚町) 平井 正子 (駒崎町上) 松原 照 (駒崎町下)

民生委員 根井 和子 伏田 信子 西手 陽子 公民館長 高橋 政雄 岡田 勝義

現在の日本は、少子高齢化が進み続けています。困りごとを抱えながら、日常生活をおくっている高齢者もいます。このような困りごとを「誰かカバーするのかが問題です。高崎市には「協議体」という組織があり、八幡地域では「八幡地区協議体」として活動しています。地域の中で、ちょっとした困りごとのお手伝いをし、喜ばれています。「手伝っていただくより手伝う喜び」を実感しています。(原澤益太郎)

～裏面もご覧ください～

地域支え合いサポーターへのアンケート

コロナ禍でも皆さん少しずつできる活動を行っています。

文字が細かいため、実物をご覧になりたい方は、SCまでお問い合わせください。

コロナ下における「支え合い活動」についてのアンケート 集計結果

アンケート対象者：地域支え合いサポーター登録者（八幡・西部・鼻高）155人 / 回答人数 128人
アンケート内容：2020年4月～現在までの活動状況について、該当の番号に○をつけていただく

1. 買い物や食事の場、交流の場に参加し、開催のお手伝いをしている	73人
2. 声かけや声援、励まし、声援をしてくれる人、あいさつ程度だが声掛けをしている	45人
3. 電話で声掛けしたり、話し相手をしている	18人
4. 同士または近隣のひと「最近○○さん、どうしているかな？」という話をしたことがある	55人
5. 車いすを出しを手伝っている	11人
6. 一緒に散歩している	2人
7. 電球の交換を手伝っている	4人
8. 雑作業を手伝っている	2人
9. 花の手入れや水やりを手伝っている	1人
10. 買い物を手伝っている	9人
11. おかずのおすそ分けをしている	17人
12. 本人が相談に来た時に話を聴いたり、一緒に解決方法を考える	31人
13. 回収物を本人の代わりに次の人に回す	5人
14. 家のちょっとした不具合箇所の修理を手伝う	9人
15. 地域行事(催しやサロンや清掃など)のある日に誘いの声をかけている	39人
16. 受診に付き添っている	1人
17. 家の中の片付けや掃除を手伝っている	1人
18. 掃除機を手伝っている(草取り 木を切る など)	11人
19. 代わって郵便ポストの中を確認し、本人に渡している	0人
20. 困りごとを、本人に代わって家族に伝えて(電話・直接話すなど)	1人
21. あんしんセンターなどに伝えて	7人
22. このような状況なので積極的に活動はしていない	16人
23. サポーター登録した人で、1～22への回答もあった人	66人
24. サポーター登録したような気もするが、あまり実感なく特に活動はしていない	14人

22.(その他)記述で回答があった内容

- ▶ 体調不良のため活動ができない...3人
- ▶ 地域で暮らしているため活動できない...1人
- ▶ 地域支え合いサポーターの名札を付け、毎日小学生の通学の見守りをして...1人
- ▶ グラウンドゴルフ参加時、参加者全体の体調などを確認しています...1人
- ▶ サポーター登録した意欲はあり、気にしていたが、個別に活動するのが指示や集まりがあるのかと思いついていました...1人

「コロナウイルス感染症流行」の先行きが見えない中での、支え合いメンバーは、それぞれの自覚のもと、「できることに取り組んでいる」という実感がよくわかりました。毎月の定例会等が開催できない現状の中で、地域支え合いサポーターの皆様の日常の取り組みや活動を参考にしたいと感じました。(伏田 肇)

八幡地区協議体では、協議体たよりを発行。協議体メンバーの顔写真やメンバーから協議体の周知や助け合い活動の必要性についてメッセージを掲載。地域支え合いサポーターに「コロナ禍における支え合い活動についてのアンケート」を実施し、集計しました。

倉淵地区

くらしくらぶ担い手養成研修を開催



今回の研修は住民主体のオリジナル研修です。
参加者：4名

くらしくらぶでは、コロナ禍で高齢者の困り事も多くなり、担い手が必要になりました。

そこで、5月13日(木)に川浦公民館にて、「くらしくらぶ担い手養成研修」を開催しました。

<研修内容>

- ① 運転時や乗降時の留意点。
- ② 車いすの押し方や杖を利用している方の介助方法等



～利用者の声～

くらしくらぶの方が自宅まで来てくれて本当に助かっています。

六郷・北部地区

住民メンバー新年度顔合わせ

感染対策をしっかりと行い、六郷北部協議体住民メンバー同士が声を掛け合い、新年度の顔合わせを行いました。コロナ禍における、地域の見守りやサロンの開催状況について情報共有を行いました。地域の会合が開催されない中で、久しぶりにお会いする方も多かったようで「会えてよかった」という声がたくさんありました。見守りや声掛けをしている方や、三密を避け、屋外でラジオ体操を始めた、サロンについても感染対策をしっかりと行い、開催しているという声もありました。



まずは皆さんが元気でいきましょう！

“新型コロナウイルス感染症”元気に乗り切ろう！

心身が弱る状態を、近年では **フレイル** と言われ、新聞やテレビ等で見かけることが増えました。コロナ対策の生活が1年以上続き、生活習慣が変わったことが原因と考えられます。



まずは自分で健康管理！

簡単なフレイルチェックをやってみよう！

- ✓ この1年間に転がったことがある
- ✓ 物忘れがあるとされる
- ✓ ここ1か月で足腰が弱った気がする

2つ以上で要注意

※ 2つ以上に当てはまる場合、半年後にフレイルになる可能性が高いことが、高崎健康福祉大学の昨年の調査で分かりました。



～ フレイル予防 川柳3選 ～

元気は続くよ、「お・か・し」から！ フレイル予防のキーワードは「お・か・し」です。これらを意識した生活から元気な生活が続きます。

おしゃべり おっくうだ しゃべらぬ人ほど おとろえる

「だれかとおしゃべりする機会、減っていませんか？」
感染症を考慮しながらサロンや〇〇教室等の集まりは再開しつつあります。以前に参加していた場所、少し興味があるところに健康のためと思って顔を出してみましょう。



かっどう かんたんだ 散歩をすれば 健康に

「家にとじこもりすぎていませんか？」
手軽なのはウォーキングです。目安は1日の合計で4000歩以上（約40分）（膝・腰の痛みや息切れ等が無い場合）足りないと思う方は5～10分から増やしましょう！ ラジオ体操やテレビ体操もよいです。



しょくじ 知ってたよ 食事はやっぱり 基本だね

「食欲が落ちていませんか？」
噛む・飲み込む＝口の役割が重要視されています。口からフレイルが進むことがあり、1日3食の規則正しい食生活は昔ながらの体と生活の基本です。



“新型コロナウイルス感染症”元気に乗り切ろう！ 高崎健康福祉大学 篠原研究室 2021年4月作成 より引用し一部改変

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（高崎市長寿社会課）

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/>

