

生活支援コーディネーターニュース

発行 盛岡市社会福祉協議会地域福祉課 第1層生活支援コーディネーター
発行日 2020年6月1日



生活支援コーディネーターニュースでは、盛岡市内で活動中の協議体を紹介しています

生活支援体制整備事業(通称:わがまちワクワクプロジェクト)とは?

生活支援体制整備事業(「わがまちワクワクプロジェクト」)は、高齢になっても住み慣れた地域でいきいきとした生活を続けるために、行政が住民間の自主的な助け合い活動をサポートする事業です。

このプロジェクトを進めるために、「生活支援コーディネーター」が、盛岡市社会福祉協議会および市内の地域包括支援センターに配置されています。話し合いの場づくりや、取り組みの進行など、様々な場面で背中を押してくれる存在です。

<具体的な取り組み>

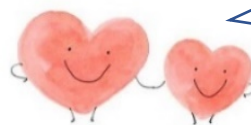


この事業が必要なワケ ~暮らしやすいわがまちにするために~

将来、介護保険料の増額や、介護人材不足などにより、余裕を持った生活が難しくなるかもしれません。このプロジェクトは、自分たちの地域を自らよりよくしていこうという取り組みです。

積極的に活動することで
健康寿命が延びる!

地域のさまざまな人と
つながり、支え合える!



楽しそうな活動♪

これまでの取り組み

盛岡市では平成30年度からこの事業に取り組んでいます。地域の困りごとの解決に向けた、話し合いなどの場(協議体)が、各地で立ち上がっています。

昨年は、事業フォーラム「結っこ座談会」を開催し、市民のみなさん、介護保険事業所など、様々な方々にご参加いただきました。基調講演、住民による事例報告を行いました。



昨年度「第1回結っこ座談会」の様子

*今年度の結っこ座談会は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止となりました。

盛岡市内で活動中の協議体を紹介します。今回は、3地区および市内全域の取り組みです。



【本宮地区】いき百体操で通いの場づくり

MOTTOの会

この会は、本宮地区のサロンで体力測定をしたところ「今のところ良好」という結果をもらったことに始まります。「今はいいけど、将来はどうなるの?」という不安が私たちの中でも残りました。



専門職とつなぐ～生活支援コーディネーターの取り組み



その後、盛南圏域のリハビリ専門職と話し合いました。将来は筋力の低下が進んでしまう心配がある、という課題がだされました。このことから住民のみなさんに『自分たちで行える運動の場を作ろう』という提案をし、作業療法士さんに体操を指導してもらうことになりました。

イーハトーブ地域包括支援センター第2層生活支援コーディネーター 八重樫 薫



そして令和元年6月、自分たちで行う運動サークル活動「MOTTOの会」が週1回のペースで始まりました。重りを使った筋トレと月1回はシルバーリハビリ体操が行われています。

最初はできなかった“立ち座り運動”も徐々にできるようになり成果が見え始めると、普段の生活にも「歩くときの歩幅が広がった」「料理中に立っている時間が長くなった」「ペットボトルの蓋を開けられるようになった」などの声が聞かれるようになりました。何よりも、みんなと会って話をしながら運動をすることが楽しいというのが一番多い感想でした。

今は、活動ができない状況が続いており、みんなのできるものがいかに大切なことかを痛感させられています。再開したら、またみんなで楽しみながら運動を続けていきたいです。

MOTTOの会代表 木村寿和子、川村敬子、日戸マサ子



【緑が丘地区】ぞうきん縫いで居場所づくり

■（その1）まずは、チーム作りから！

緑が丘地域ケア会議*1で住民さんから出たアイデアを実現する為のメンバーを募り、集まって頂いたチームです。町内会長さん、民生委員さん、地域の住民さん、介護サービスの職員さん等、色々な立場の方に集まって頂きました。



*1地域ケア会議：地域の困りごとの解決方法を、地域住民、福祉専門職など様々な立場の人と話し合う会議です。地域包括支援センターが開催しています。

■（その2）集まったメンバーで話し合う

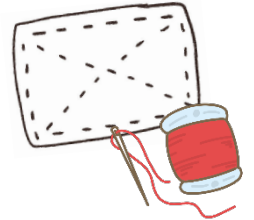
理想の地域は、気軽に『手伝ってほしい』を言える地域。その為にはまず関係づくり！」と
言うことで、みんなが楽しく集える場を作ることになりました。

「昔はよく、ぞうきん縫いをしていた」「小学校でもぞうきんを持ってくるように言われる」
などの意見から、みんなで集まって、ぞうきん縫いをやってみることにしました。

■（その3）開催してみる！

参加された住民さんからは漬物やお菓子も持参され、予定の2時間を超えても終わらない楽しい会になりました。後日「参加は難しいけど雑巾縫いなら協力できる。」と仰ってくださる高齢者の方もいました。

当日縫ったぞうきんは、地域の保育園に寄付させて頂きました。



「助けて」が言いやすい地域に～生活支援コーディネーターから

チームメンバーの男性から、「みんなの思いが形になるよう、話し合える
地域にしたい」とお話がありました。今後も住民の皆さんが『手伝ってほし
い』を言いやすい地域になるよう、楽しい集いの場にしていきたいです。

松園・緑が丘地域包括支援センター第2層生活支援コーディネーター 松村 直樹



【桜城地区】ギョーザの会

スクラムさくらぎ

去る令和2年1月25日、『スクラムさくらぎ 冬の陣～with スタ
ミナギョーザ～』が開催され、約40名の方々が参加しました。学生
さんや地域の方とギョーザづくりを通して交流し、参加した高齢者
から「腰の痛みを忘れてしまうほど、楽しかった！」などの声が寄
せられました。



■始まりは、地域ケア会議から



平成30年度桜城地区地域ケア会議で、助け合い活
動への協力者を募りました。町内会役員さん、民生委
員さん、介護保険事業所の方、薬剤師さん、民間企業
の方、警察、専門学校の学生さんや先生、など多様な
メンバーが集まりました。

■「スクラムさくらぎ」始動！！

チーム名を「スクラムさくらぎ」と決め、地域の困りごとや解
決するための方法、さらに自分たちができそうなことを話し合
いました。地域の皆が知り合う機会が減っていることに着目し、世
代間交流のための取り組みを実施することになりました。実施ま
でに6回の会議を重ね、それぞれ得意なことで役割分担を行い、
ワンチームで取り組みました。



自然なつながりへ～生活支援コーディネーターから

スクラムさくらぎのメンバーからは、「餃子づくりはあくまでも目的ではなく手段。これが地域で自然に発生していけばよい」「定期開催できればいい」と次回に繋がる意欲的な声があがっています。メンバーとともに、つながりづくりを進めていきます。

盛岡駅西口地域包括支援センター第2層生活支援コーディネーター 古屋 玲奈



居場所づくり

【市内全域】広がれ！マスクの輪！みんなのマスクプロジェクト

新型コロナウイルス感染拡大予防のため、地域活動の自粛が続いており、地域住民が運営する高齢者サロン*2活動が休止しています。



このような中、盛岡市社会福祉協議会ではサロン活動支援として、「広がれ！マスクの輪！みんなのマスクプロジェクト」に取り組んでいます。地域活動再開後、高齢者が安心してサロン活動に参加できるよう、感染予防のための手づくりマスクを住民主体のプロジェクトチームが作成します。

市民の皆さんなどから、マスクの材料（生地、ゴム、糸など）をご寄付いただき、その材料をもとに、市民ボランティアがマスクを作成、生活支援コーディネーターを通じて、サロンに参加される方にお届けするものです。

6月下旬以降に、各地でマスクづくり講習会を開催予定です。関心のある方は盛岡市社会福祉協議会地域福祉課までお問い合わせください。



*2 高齢者サロン：現在、市内には209の高齢者サロンがあります（令和2年5月11日現在）。多くは、地域住民によって運営され、体操や趣味活動・会食等を通して、高齢者の居場所づくりを行っています。

みんなで、つながる～生活支援コーディネーターから

マスクの材料を寄付できる人、マスクづくりのボランティアに参加できる人、このプロジェクトのことを周りにお知らせする人、皆さんができることをつなげて、マスクが必要な人にお届けする取り組みです。みなさんのご協力をお願いします。

盛岡市社会福祉協議会 第1層生活支援コーディネーター 佐々木 裕美



【お問い合わせ】

社会福祉法人盛岡市社会福祉協議会 地域福祉課
盛岡市若園町2-2 Tel 651-1000

生活支援コーディネーターニュース
のご意見ご感想もお寄せください！