



いつまでも住み慣れた地域で あんしんして暮らし続けるために 地域で助け合う取組が 広がっています

高齢になり、医療や介護が必要になった時、あなたはどのように過ごしたいですか。高齢者が住み慣れた地域で安心して自分らしい生活を継続していくためには、医療や介護サービスの他に、健康保持や介護予防といった自分でできることを行う「自助」と、地域の住民同士でちよつとした困りごとを助け合う「互助」が必要です。今回は、市内の各地域で広がっている互助の取組についてご紹介します。

地域で広がるたすけあいの輪

高齢者が日常生活を送るうえで、買い物や草刈りなど、人の手を借りたくなるちよつとした困りごとがあります。そのような困りごとを気軽に頼める相手として、市内には、現在17のたすけあいの活動団体があります。（表たすけあいの活動団体一覧と主な活動地域）これらの団体は、その母体が社会福祉法人や介護保険事業などを行っている団体であるほか、地域の住民が話し合つて立ち上げた団体があります。そのような団体では、たすけあいの活動を行う人も、その地域の住民であることが特徴です。同じ地域で暮らし続ける住民同士で、生活に密着したたすけあいが行われています。

住み慣れた地域であんしんして暮らし続けるために必要な体制（地域包括ケアシステム）

図にある医療や介護などのサービスが、地域で一体的に受けられる体制を地域包括ケアシステムといいます。今回は、その中の「生活支援」についての取組をご紹介します。



たすけあい活動は どんなことを行っている？



実際に、市内でたすけあい活動を行っている福島康治さん（73歳・大津町在住）にお話を伺いました。

なぜたすけあい活動に参加されましたか

私は、長く自動車販売会社に勤めていました。勤めている頃は仕事一筋で、ボランティアなどとは無縁の生活でした。70歳で退職した後は、旅行や中国語の勉強など好きなことをして過ごしていました。ある日、豪雨災害で汚れた写真をきれいに洗うボランティアを募集していることを知り、これなら自分でもできると思い参加してみました。参加してみると、親子で参加する人、若い人、盲導犬を連れた人など、さまざまな世代の人が参加していることを知り、私ももっと気軽にボランティアをしてみようと思ったのがきっかけです。

その後は、出雲市社会福祉協議会が行っている担い手養成研修を受講し、このたすけあい活動に参加しました。



▲高齢者体験の様子（担い手養成研修会）

この活動に参加して良かったことは何ですか
私は、主に草刈りなどの依頼に応じています。毎回、これでよいだろうか、満足してもらえただろうかと思いがちですが、試行錯誤して行っ

ます。同じ依頼者に再度頼まれると、前回の活動がよかったのだと思え、嬉しくなります。また、活動していると「外れてしまった網戸をもう一度取り付けてほしい」などと頼まれることがあります。高齢になると、そのようになちよつとしたことに困っておられ、私たちが普段何気なく行っていることも、お手伝いとして、とても喜ばれることがあるのかと気づかされます。



▲たすけあい活動の様子

この活動を通じてまわりの人に伝えたいことは何ですか

仕事を退職し、自由な時間が増えましたが、その代わり生活のメリハリがつきにくくなりました。心身ともに健康でなければ楽しく過ごすことはできません。身体の間では、食事や運動などに気を付けていますが、心の面では、人とのつながりや社会活動に参加することが、生活のメリハリをつけるうえで重要なことだと思っています。

その点で、ちよつとしたたすけあい活動を行ってみることは、相手のためだけでなく、自分自身の生活にもプラスになることがあります。「困ったときはおたがいさま」はよく聞く言葉ですが、この活動をしていると本当にそう思えるようになりました。

興味のある方は、私のように自分にできる無理のない範囲で、気軽に参加してほしいです。

たすけあい活動を行うには？

市では、このようなたすけあい活動を支援するため、出雲市社会福祉協議会に生活支援コーディネーターを配置し、地域住民と話し合いながら、地域におけるたすけあいの体制づくりを進めています。たすけあい活動に参加するにはどうすればよいか、どのような活動を行っているかなど、お気軽におたずねください。

たすけあい活動団体一覧と主な活動地域

番号	団体名(50音順)	所在地	主な活動地域						
			出雲	平田	佐田	多伎	湖陵	大社	斐川
1	朝山お助けマン互助会「ささえ愛」	所原町	△						
2	おたがいさまいずも	矢野町	○	○	○	○	○	○	○
3	NPO法人 河南はつらつセンター	湖陵町三部	○	○	○	○	○	○	○
4	かみつお助けマン互助会	上島町	△						
5	福祉互助組織 神門地区手互の会	知井宮町	△						
6	社会福祉法人 金太郎の家	斐川町学頭							○
7	グリーンコープ生協 げんき隊	斐川町荘原	○	○	○	○	○	○	○
8	高浜地区暮らし応援活動サークル	矢尾町	△						
9	NPO法人 たすけあい平田	西代町		○					△
10	たすけあいボランティア	今市町	○	○	○	○	○	○	○
11	ひかわ医療生活協同組合 有償助けあい「つくし」	斐川町直江							○
12	鳶巣お助けマン互助会	東林木町	△						
13	NPO法人 なないろネット	河下町		△					
14	出雲医療生協 有償ボランティア・虹	今市町	○	△	○	○	○	○	△
15	ひえばらお助けマン互助会	稗原町	△						
16	NPO法人 ボランティアネットたき	多伎町小田				○			
17	みんなたすけあいネット	口宇賀町		△					

おたずね／医療介護連携課 ☎21-6906