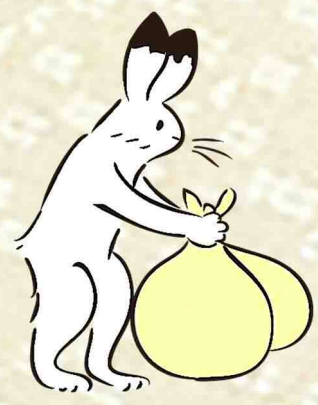
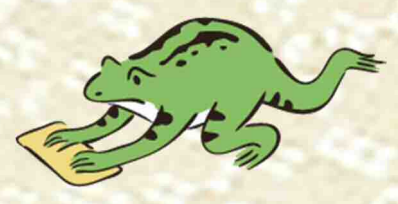


そうじ・ごみだし

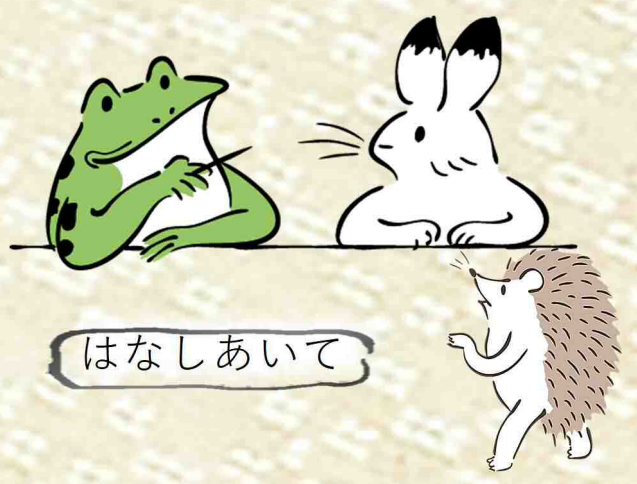
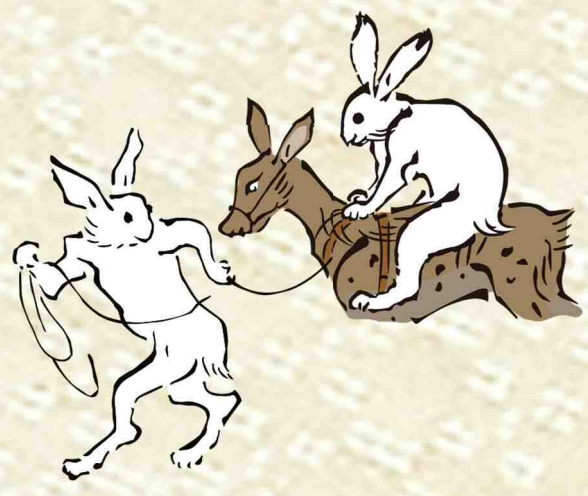


みまもり・こえかけ



駿河区生活支援活動立ち上げガイド

おくりむかえ



はなしあいて

目次

1.はじめに	- 1 -
2.「生活支援活動」とは？	- 1 -
3.生活支援活動を実施する上でのポイントについて	- 4 -
4.「生活支援活動」の立ち上げ手順	- 5 -
5.活動立ち上げのサポート	- 9 -
6.利用できる公益サービス	- 9 -
7.地域住民向け相談窓口一覧表【駿河区】	- 10 -

1. はじめに

高齢の一人暮らしや夫婦のみの家庭、認知症の人が増えている中、見守りや生活上のちょっとした困りごとをお手伝いするなど「住民がお互いに協力し合って地域での支え合い体制をつくること」の重要性が増しています。高齢者を支える取り組みの1つとして、住民が主役になって日常生活の中での困りごとを抱える住民をサポートする、いわゆる「生活支援活動」が全国各地で広がっています。本市でも、こうした取り組みが進められています。

本書は、生活支援活動の立ち上げ方などを整理し、今後、それぞれの地域に合った、多様な活動が展開される一助となるよう作成するものです。

2. 「生活支援活動」とは？

(1) 「生活支援活動」とは何か

高齢者の皆さんが住み慣れた地域で暮らせるよう、日常生活のちょっとした困りごとのお手伝いを“できるときに、できることを、できるひとが”行う身近な地域のボランティアによる助け合いの活動です。

介護保険サービスでの対応が難しい、または有料の民間サービスの利用が難しい高齢者の「日常生活上のちょっとした困りごと」を、できる範囲でお手伝いする活動です。

【活動の一例】

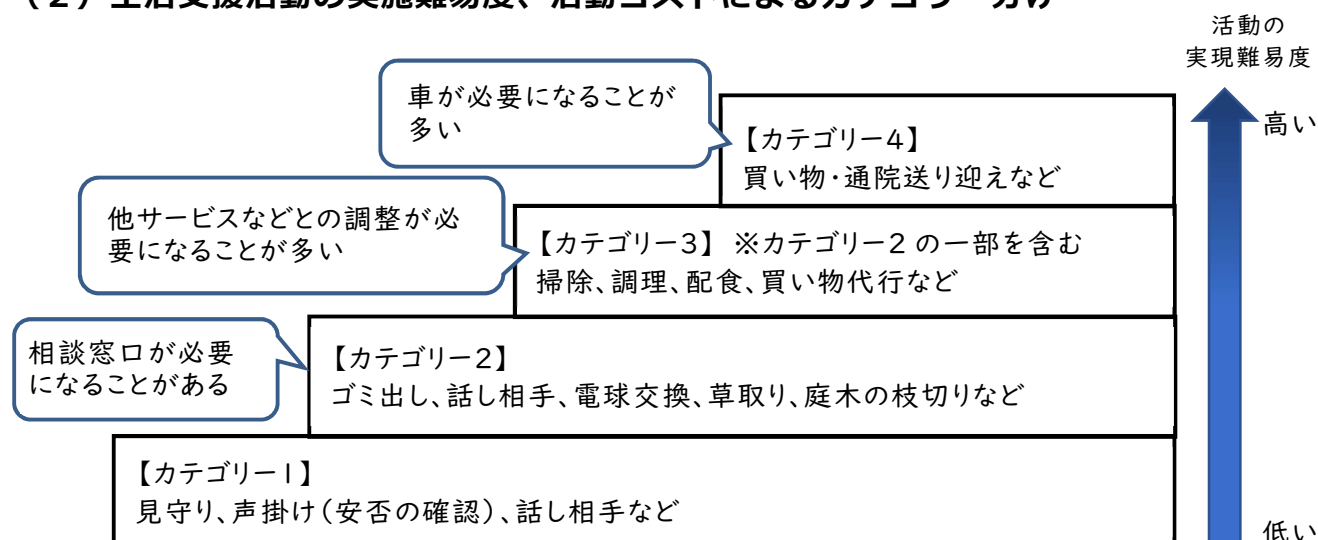
買い物・調理・掃除などの家事のお手伝い、声掛け、見守り・安否の確認、移動販売、外出支援 など



参考資料：介護保険サービスで実施できる内容(例)

項目	内容
身体介護	食事介助、排せつ介助、入浴介助、衣服の着脱介助、通院・外出介助 等
生活援助	掃除、洗濯、寝具の整え、衣服の整理、一般的な調理・買い物、薬の受け取り

(2) 生活支援活動の実施難易度、活動コストによるカテゴリー分け



【カテゴリー1 日常的な見守り】

➔見守り、声掛け(安否の確認)、話し相手など

- ・やり方がわかれば、住民だけでも実施することが可能
- ・身近な地域でのつながり、個人個人の助け合うという意識が重要
- ・広い地域を対象とするためには、より多くの住民の参加が求められる

【カテゴリー2 ちょっとした困りごとの支援】

➔ゴミ出し(可燃、資源)、話し相手、電球交換、草取り、庭木の枝切り、庭の掃除など

- ・やり方がわかれば、住民だけでも実施することが可能
- ・身近な地域でのつながり、個人個人の助け合うという意識が重要
- ・広い地域を対象とするためには、より多くの住民の参加が求められる
- ・相談窓口(あらかじめ決めた受付場所)を持つ場合は、住民に活動のことや活動依頼方法を広く知らせ、窓口にコーディネーター(依頼内容に対して活動できる人を決める役割の人)を置いて、依頼の受付を行うことができる
- ・相談窓口を持たない場合は、民生委員児童委員などの日ごろの顔なじみの関係で依頼の受付を行うことも可能となる

生活支援 野バラの会 (大里西地区))

生活支援野バラの会は、駿河区新川1丁目に住む高齢者の生活を支えるため、見守りや古紙・資源ゴミ出しなどの支え合い活動を行っています。平成31年からは生活支援の活動の他に、居場所「神社カフェ・野バラ」の活動を始め、居場所に来た方の困りごとのお手伝いをしています。



☆ここがポイント

生活支援と居場所の活動をするボランティアが同じ。活動を利用する方と顔なじみであることで安心感を与えられています。また、3か月に1回、生活支援と居場所の活動の会合で活動の様子などを話し合い、お互いに協力し合って活動できるようにしています。

【カテゴリー3 日常的な生活支援】

➔草取り、庭木の枝切り、庭や部屋の掃除、調理、配食、買い物代行など

- ・住民だけでも実施できるが、カテゴリー2よりも人手やお金、場所などが必要となる
- ・相談を受け付けて、ボランティアに活動を依頼する役割(コーディネーター)が必要となる
- ・重いものを持つなど体力が必要な活動もあり、活動者が限られる場合がある
- ・企業や個人からの協力(事務の手伝い、場所の貸出しなど)があると活動がしやすくなる

ボランティアセンター ちょこボラ隊(長田西地区)

令和元年に住民主体のボランティアセンターを立ち上げ、草取り、ゴミ出し、話し相手など幅広い困りごとのお手伝いをしています。活動をしているのは、ちょことしたボランティアから命名された地域住民の「ちょこボラ隊」。依頼のあった方の自宅を訪問してチケット制(有料)によるお手伝いをしています。



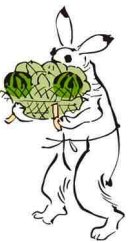
☆ここがポイント

毎月、ちょこボラ隊役員の定例会を開催して活動状況や活動上の問題点などを確認しています。会議で話し合われた内容は、活動の見直しや問題点の解決などにつなげています。また、年数回、ちょこボラ隊全員参加の報告会を開催し、活動状況や成果を共有しています。

【カテゴリー4 移送支援】

→買い物・通院送り迎えなど

- ・事務や連絡、調整、車両運行などにかかる人手やお金、会場確保などの事前の準備が必要となる
- ・相談を受け付けて、ボランティアに活動を依頼する役割(コーディネーター)が必要となる
- ・車両を使った活動をするには、資格(運転免許)をもった活動者が必要となる
- ・企業や個人からの協力(事務の手伝い、場所の貸出しなど)があると活動がしやすくなる



買い物支援事業「あおいくん いちごちゃん号」(久能地区)

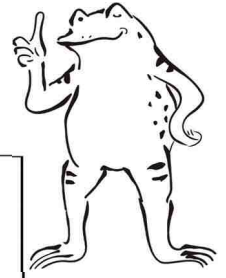
買い物支援事業「あおいくん いちごちゃん号」は、地区内の(福)駿府葵会から車両とガソリン代などの費用、ドライバーの協力をもらい、目的地までの移動が困難な高齢者の移動を支援する事業です。目的地は、隣接する大谷地区のスーパーマーケット、ドラッグストア。週1回、食料品、生活必需品の買い物に利用されています。



☆ここがポイント

スーパーマーケットまでの車内は週に1度の居場所にもなっています。移動中の車内での利用者、ボランティア、運転手との会話も楽しみのひとつです。

3.生活支援活動を実施する上でのポイントについて



項目	カテゴリー1 日常的な見守り	カテゴリー2 ちょっとした困りごとの支援	カテゴリー3 日常的な生活支援	カテゴリー4 移送支援
①活動の種類	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="margin-bottom: 10px;">← 低</div> <div style="margin-bottom: 10px;">外からの見守り (安否確認)</div> <div style="margin-bottom: 10px;">声掛け (安否確認)</div> </div>	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="margin-bottom: 10px;">話し相手</div> <div style="margin-bottom: 10px;">ゴミ出し(可燃、資源)</div> <div style="margin-bottom: 10px;">電球交換、高所作業</div> <div style="margin-bottom: 10px;">庭の掃除</div> <div style="margin-bottom: 10px;">草取り・庭木の枝切り</div> <div style="margin-bottom: 10px;">買い物代行</div> </div>	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="margin-bottom: 10px;">買い物送り迎え</div> <div style="margin-bottom: 10px;">通院送り迎え</div> </div>	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="margin-bottom: 10px;">← 高</div> <div style="margin-bottom: 10px;">POINT③ 車両の有無</div> </div>
②活動項目 ※右に行くほど高 難度	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="margin-bottom: 10px;">POINT① 相談窓口・調整機能の有無</div> </div>	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="margin-bottom: 10px;">POINT② 他のサービス等との調整</div> <div style="margin-bottom: 10px;">配食</div> <div style="margin-bottom: 10px;">調理</div> <div style="margin-bottom: 10px;">部屋の掃除</div> </div>		

項目	カテゴリー1	カテゴリー2	カテゴリー3	カテゴリー4
①活動の種類	日常的な見守り	ちょっとした困りごとの支援	日常生活支援	移送支援
ヒト (必要な人材)	リーダー、活動ボランティア	運営ボランティア	コーディネーター (活動を調整する役割)	運転ボランティア
モノ (用意する拠点、物資等)	活動マニュアル	受付システム 様式	マニュアル、受付用紙等の各種様式 相談窓口、事務を行う場所、車両、活動資機材	
カネ (運営費)		拠点使用料、備品購入費等	燃料費、食料費等	車両運行にかかる保険料等
情報 (ニーズ等)	対象となる住民の情報			
	地縁団体間の連携・協力			
		活用できる他のサービス等に関する情報(ホームヘルプサービス、シルバークリニック)		
その他		専門機関との連携・支援(講座、研修の開催、連絡相談等)		

4. 「生活支援活動」の立ち上げ手順

「生活支援活動」を立ち上げていくための手順は次のとおりです。

(1) 生活支援活動の概要の検討 [第1段階]

対象者を検討する

アンケートや民生委員児童委員からの情報で把握しているニーズ(困りごと)などを参考に、高齢者夫婦のみ、高齢者の一人暮らし、障がい者の世帯など、どのような方が支援を必要としているのかを考えます

「活動の根拠となる情報の収集」

アンケートには、住民の福祉意識調査や生活課題の把握を目的としたニーズ調査などがあります。生活支援活動の開始にあたっては住民の生活課題にあわせた活動を検討する必要があります。また、調査対象は世帯単位や個人単位などがありますが、ニーズ調査を行う場合は、ニーズが個人個人で異なるため、個人単位での実施が有効です。



活動内容を検討する

住民で解決できる困りごとにはどのようなことがあるのか。アンケートや民生委員児童委員からの情報で把握しているニーズ(困りごと)などを参考にお手伝いする内容を考えます

活動する人材の募集方法を検討する

決定した活動内容について、活動できる人を集めるため、呼びかけのチラシや方法を考えます

相談窓口や事務を行う場所となる拠点を確保する

活動依頼の受付先や事務を行う会場を考えます

「柔軟な発想での社会資源発掘」

活動には、拠点となる施設が必要な場合があります。公民館を利用される場合が多いですが、公共施設が近くにない地区では、協力者の自宅提供や、民間商業施設、空き家などを利用されています。施設がなければ見つけ出すという発想が大切です。



活動資金の調達方法を検討する

市社協や財団などの助成団体募集情報から活用できる事業への申請を考えます

活動利用時の利用料の有無を検討する

「ボランティア活動には無償のイメージ」がありますが、近年、依頼者が気兼ねなく頼むことができることや運営費への充填という側面から有料での活動実施が採用される場合が増えています

「利用料の有無の検討」

生活支援活動を続けていくには、施設利用料や消耗品類などを用意するためのお金が必要となります。活動するためのお金を確保し、継続できる活動にするためなどの理由から、利用料(少額)をとる活動もあります。利用料によって、利用される方が気兼ねなく利用できるように配慮している場合もあります。



その他、活動や運営に必要な物資や設備などを検討する

活動に使用する用具類や受付窓口となる電話回線など、必要な物品などを洗い出します

(2) 新たな生活支援活動の立ち上げに向けた具体的な動き [第2段階]

活動概要を決定する

決定した活動の目的、対象、内容、人材確保の手段、拠点などを基に活動全体の決まりごとをまとめた資料を作成します

「積極的な情報収集」

他地区の取り組みは、自分たちの地区での活動検討の参考になります。さまざまな機関で行われる講座や研修での情報収集のほか、活動現場への視察なども行うことで活動立ち上げのヒントをつかむことができます。



活動の取り決めや用紙を作成する

活動の約束事やボランティア募集のチラシ、活動依頼者募集のチラシ、活動依頼の受付用紙などを作成します

活動開始までの流れを決定する

活動依頼受付の日時を決め、依頼受付から、活動できるかどうかの検討を兼ねた依頼内容の調査・確認、活動者の調整、活動実施までの手順を明確にします

運営主体を組織化する

活動を検討しているメンバーの中で役割分担（事務担当、活動依頼受付担当など）を決めます



活動する人材を募集する

作成したボランティア募集のチラシを配付し、ボランティアを集めます

「活動協力者からのヘッドハンティング」

生活支援活動を新たに始めるには、活動の中心となるリーダーや事務を行う人などが必要となります。これらの役割を担うことができる人を見つけるため、自治会役員など、すでに役割をもっている方以外で地域のさまざまな活動に参加している方に個別の声掛けをして活動の仲間を集める方法もあります。

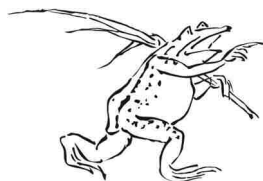


活動や運営に必要な物資や設備の確保をする

検討した活動に使用する用具類や受付窓口となる電話回線など必要な物品などを用意します

事業スケジュールを検討する

活動開始後の1年間の流れや数年先の活動の見通しを考えます



(3) ボランティア（担い手）の育成 [第3段階]

地域住民へ活動を知らせる

作成した活動利用者募集のチラシの配付、関係者への口コミ、自治会・町内会の組回覧や掲示板などを活用して地域住民に活動を知らせます

地域組織、介護施設・事業所、企業、NPO 団体などと協力し合う

自治会・町内会や民生委員児童委員などを通じたニーズ把握、介護事業所の施設の借用、企業からの寄付のお願いなど活動につながる関係性をつくります

活動する人材向けの説明会、研修会、講座の開催

募集したボランティアを対象に、活動開始に備えたボランティアとしての心構えや活動時の注意事項などを学ぶ機会を作ります

(4) 活動開始 [第4段階]

活動

「活動の見直し」

生活支援活動の状況を報告し、問題点を確認し、改善をしてよりよい活動につなげていきます。



定例会などで活動を振り返る

活動内容や活動上の問題点などを全員で確認する機会をつくり、活動の改善につなげ、よりよい活動を目指していきます

以降、活動・振り返りを繰り返し、活動の見直しや問題点の解決をその都度行います。



5. 活動立ち上げのサポート

静岡市では、高齢者のための「生活支援活動」づくりをサポートする役割として、地域包括支援センターの圏域ごとに「生活支援コーディネーター」が配置されています。

活動立ち上げ経験の蓄積や地縁組織、社会福祉法人、既に地域の生活支援活動を行っている団体などとのネットワークを持ち、みなさんの思いを実現するためにサポートします。

「生活支援活動」を始めてみたい、または携わってみたいという方がいらっしゃいましたらお気軽にご相談ください。

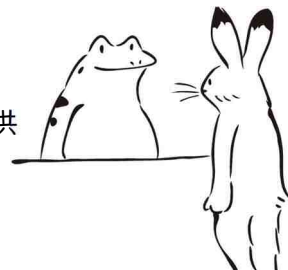
<生活支援コーディネーターの役割>

- ①活動していく人や活動している人の相談受付
(活動を始めるときや活動をしていて困ったことなど)
- ②活動立ち上げのお手伝い
- ③活動のリーダーやボランティアへの研修実施や参考となる情報の提供

<問合せ先>

静岡市生活支援コーディネーター

静岡市地域包括ケア推進本部 TEL.054-221-1203



6. 利用できる公益サービス

生活支援活動で対応することが難しい大がかりや長い時間がかかる活動、専門的な技術を求める活動については、有料の民間サービスの利用なども考えられます。さまざまな有料サービスがありますが、こちらでは公益性を重視した高齢者によるサービスをご紹介します。

(公社)静岡市シルバー人材センター

人を雇うほどではないが、一時的や短い期間、手軽にできる内容や、専門業者に頼むほどでなく、高齢者の長年の経験や技能を活かしてできる仕事があるときに依頼することができる団体です。(高所での作業、危険を伴う作業、重量物の移動、廃棄物処理、ペットの世話など対応できないものもあります。)

<問合せ先>

〒420-0065 静岡市葵区新通2丁目4番5号

TEL:054-252-4150 / FAX:054-252-4160

※その他、状況に応じて活用できるNPO団体や、企業・事業所による有料のサービスが実施されています。



7. 地域住民向け相談窓口一覧表【駿河区】



高齢者の暮らしに関する主な相談機関は次のとおりです。(令和3年3月31日現在)

【高齢・介護に関する相談】

相談窓口	主な相談内容	時間帯	電話番号
駿河区高齢介護課 (駿河区南八幡町 駿河区役所 2階)	高齢者の総合相談 高齢者の在宅支援などに係る申請に関する相談【要件有】	平日 8:30~17:15 (年末年始、祝日除く)	287-8678
地域包括支援センター	高齢者の総合相談 介護に関する相談、介護予防、健康に関する相談、介護を必要とする方の権利を守ることに係る相談	小鹿豊田 (284-0284) 八幡山 (202-6677) 大谷久能 (236-0778) 大里高松 (203-3385) 大里中島 (280-4970) 長田 (268-5080) 丸子 (270-8720)	
保健福祉センター	健康や介護予防に関する相談	平日 8:30~17:00(年末年始、祝日除く) 南部 (285-8111) 大里 (288-1111) 長田 (259-5112)	
地域リハビリテーション推進センター (葵区城東町)	住宅改修や福祉用具、リハビリ、介護に関する相談	平日 8:30~17:15 (年末年始、祝日除く)	249-3182 【事前予約制】
認知症ケア推進センター “かけこまち七間町” (葵区七間町)	医療・介護・福祉の専門職による認知症に関する相談	月~金、第1土曜日 9:00~18:00 令和3年4月変更を予定	204-1541

【暮らしに関するその他の相談】

駿河区生活支援課 (駿河区南八幡町 駿河区役所 2階)	生活保護に関する相談	平日 8:30~17:15 (年末年始、祝日除く)	287-8652
ふれあい収集 収集業務課(葵区追手町 静岡市役所 13階)	高齢者・障がい者のみの世帯の不燃・粗大ごみの運び出しに関する相談 (申込は、不燃・粗大ごみ受付センターとなります)	(相談) 平日 8:30~17:15 (年末年始、祝日除く) (申込) 平日 9:00~19:00	(相談)054-221-1365 (申込)0120-532-471
暮らしなんでも相談 ライフサポートセンターしずおか 中部事務所(葵区黒金町)	日常生活でおこるトラブルや悩みごとなどの相談	平日 9:00~17:00 (年末年始、祝日除く)	273-3715
暮らし・しごと相談支援センター (駿河区南八幡町 南部図書館 2階)	「暮らし」や「しごと」に関する相談	平日 9:00~17:00 (年末年始、祝日除く)	286-9550

令和 2 年度 静岡市生活支援体制整備事業

駿河区生活支援活動立ち上げガイド

監 修:静岡市生活支援体制整備事業 令和 2 年度駿河区地域支え合いネットワーク会議
発 行:令和3年3月(静岡市 保健福祉長寿局 地域包括ケア推進本部)
問合せ先:静岡市生活支援コーディネーター

(受託法人 社会福祉法人静岡市社会福祉協議会)

〒420-8602 静岡市葵区追手町 5 番 1 号

静岡市保健福祉長寿局 地域包括ケア推進本部

TEL. 電話:054-221-1203 / FAX. 054-221-1577

