

# おげんきですか

通信 創刊号

鎌倉市高齢者生活支援サポートセンター  
(特定非営利活動法人 かまくら地域介護支援機構)  
〒247-0061 鎌倉市台 2-8-1 台在宅福祉サービスセンター内  
TEL 0467 (48) 1130 Fax 0467 (46) 0059

2014年(平成26年)  
7月1日発行

## ごあいさつ

高齢者いきいき課 担当課長 伊藤元敦氏

高齢者生活支援サポートセンター事業は、鎌倉市内に住所がある65歳以上の一人暮らし(日中お一人になる方も含む)の方、高齢者のみで生活している方のうち、介護保険認定を受けていない方、受けている場合には、要支援1・2、もしくは要介護1程度の軽度の方を対象とした事業として平成25年7月から始まりました。事業の実施に至るまでは、「介護保険の制度では対象にならないけれど、こんなことができれば高齢者がもっと自分らしい生活を続けられるのではないかな」など、制度の内容について、何年にもわたり多くの関係者が集まり協議を重ねてまいりました。

この高齢者生活支援サポートセンター事業実施により、社会保障制度により守られる部分と制度の枠に入らないその人らしい生き方の支援、その二つが上手く融合することで、よりその人が希望する生き方が実現されていくのではないかと思います。サポーターの方は、ご利用者の笑顔を見てほかの方の役に立てたという達成感を、利用者の方は趣味や生きがいのための支援・家事援助など受けることにより、生活にハリが出てくる感覚を感じていらっしゃるのではないのでしょうか。ご利用者、サポーターの関係を越えて相互に充足感を得られるような良い関係ができることが、この事業の目指すところではないかと思います。

次期介護保険制度改正では、生活支援サービスの充実と高齢者の社会参加として、生活支援の担い手として地域住民の社会参加を促し、高齢者がささえ手側に回ることも期待されています。今後とも、高齢者がいきいきと過ごされるために高齢者生活支援サポートセンター事業に、ご利用者、サポーター共にご協力をいただきますようお願いいたします。

## 人の役に立てることの幸せ

かまくら地域介護支援機構 理事長 樽井彰子

鎌倉市高齢者生活支援サポートセンターが開設されてから、早一年を過ぎようとしています。開設以来、サポーター登録をしたサポーターさんの笑顔が毎月第1金曜の午後には定例のサポーター会議に集まってくれます。当初はなかなか利用依頼が少なく、早く地域の高齢者のお役にたちたいわ！という顔が並んでいましたが、この仕組みが地域包括支援センターやケアマネジャー、民生委員さんたちに周知されて、少しずつ依頼が増えてきました。

人は誰も、誰かの役に立ちたいと考えている人が多いようです。中高年の方へのアンケート調査では比較的大勢の方が「人の役に立ちたい」と答えています。けれども実際の活動につながっている方は少ないという状況が伺われ、行動を起こしているのは趣味やレクリエーション、旅行などに参加されている方がほとんどでした。みんなが笑顔で地域に暮らすことができるようにと考えるうちに、『そうだ！手伝って欲しい人と役に立ちたい人を繋ぐ仕組みを作ればいいんだ！』と考えるようになりました。この制度は、そんな市民の思いを持ち寄って作ることが出来ました。そして人の役にたつためには、次の3つの条件が揃っていることが必要だと考えています。

まず、第一には、問題意識を持つ事。それは、高齢になると、ちょっとした買い物や外出、日常の生活のための行為や動作が出来難くなったことや誰かが一緒に行動してくれるとできるのだが、ひとりだとなかなかやる気が出せないという問題を高齢者は抱えているのだという意識。第二はそこを何とかしようという実践に対する意欲。第三はどうすればその困難を排除していけるかという方法や仕組みを知っていること。

定例のサポーター会議は、そんな3条件をそなえた笑顔が並んでいます。第1金曜日の午後には是非お出かけください。お待ちしております！

## ♪ サポーターの声 ♪

私は、サポーターの講習を受けて早1年になります。今、89歳の男性をはじめ男ばかりの家庭で、昼間お一人住まいの家の中での無理な部分のサポートをしています。

たまたま実生活でも、同じ年の母の様子を見ていて、少しでも手助けがあれば、自分で動いて、いきいきと生活できるのにと感じておりました。どんどん高齢化が進み、体や心が具合悪くなくても、少しでも自分らしく生活できるように、サポートできたらと思っています。(N)

私はサポーター制度の趣旨に賛同し、この仕事を始めました。寿命が尽きるギリギリまで気力と体力を維持し、自分で身の回りのことができることに越したことはありません。そんなお手伝いができるなんて願っていません。お手伝いできて、本当に嬉しく思っています。

現在、同じエリアで、86歳の女性を月2回サポートしています。新聞、雑誌などの重い物のゴミ出しのほかに、昼食のおかずを一品、一緒に作っています。そのあと、少し話し相手をして終了です。社会の話、世界の国々の話など、話題は尽きません。私も、楽しく過ごさせていただいています。(K)

今、少子高齢化といわれる中、団塊の世代が高齢者となって、社会の高齢化が一挙に進んでいます。私も団塊の世代の一員ですが、いかに社会への負担を少なくし、同時に自分らしい生活を維持するかが、最大の課題だと思っています。一人でも多くの方が、長く住んできた地域の中で、最後まで自分らしい生き方ができるよう、地域住民がサポートするという仕組みは大変良い方法と思います。私は、この考え方に共鳴し、参加を決めました。(S)

利用者は93歳と91歳のご夫婦です。家庭菜園で作物を作ることが唯一の楽しみで生きがいの人です。力仕事ができなくなったので、その手足になって一緒にやってくれる人を求めています。毎回次週にやることを決めて、近くにお住いのお嫁さんが資材を買って準備してくれています。

訪問するたびに利用者が元気になる姿を実感しています。そして、年齢でなく前向きにやる気持ちが大切だと痛感しています。(K)

サポーターとなってから早くも1年が経った。介護の環境は年々変化しているようで、気が付くと自分もそれなりに歳をとってきたわけだ。今まであまり考えたこともなかったが、これからどうしたら良いのか。明らかな事は、自分がお年寄りを支援するより支援される側に近づきつつあるという事だ。

そうであれば、むしろお年寄りのおかれている状況がもっと身近にわかるようになる。今後はもっとわが身を映した支援を考え、頑張ってみようと思う。サポーターの皆さんの協力をお願いします。(O)

## コーディネーターの一言

高齢者生活支援サポートセンターの発足当時は、サポーターとヘルパーの違いを理解していただくための訪問が多々ありました。

そのうち地域包括支援センターや居宅支援事業所のケアマネジャーからの依頼が入るようになり、今では皆さんに大変喜ばれております。利用者さんの感謝の言葉をいただく時や、サポーターの行き届いた活動を聞くたびに励まされ、明日への活力となります。(M)

紫陽花の花に誘われて鎌倉の町は連日大勢の人であふれています。私の頭も74名のサポーターさんの花で満開です！お陰さまで利用者の皆様から「サポーターさんが良くやってくれる」「お人柄が良い」という声をいただくことが多く、本当に嬉しいです。又一人のサポーターから「家以外に自分の居場所ができました」と聞いてそれも嬉しかったです。一人ひとりの支援に対する姿勢は違うと思いますが、利用者の思いや生きてきたドラマを分りあえる気持ちを持ちながら、一緒に進んでいきましょう。(I)

## 活動状況(H26-6月末現在)

|      | 利用者(人数) |    | 登録サポーター |    |
|------|---------|----|---------|----|
|      | 女性      | 男性 | 女性      | 男性 |
| 鎌倉地域 | 0       | 0  | 25      | 5  |
| 腰越地域 | 9       | 2  | 8       | 3  |
| 深沢地域 | 1       | 1  | 12      | 1  |
| 大船地域 | 9       | 4  | 14      | 2  |
| 玉縄地域 | 1       | 1  | 2       | 2  |
| 合計   | 20      | 8  | 61      | 13 |
| 総計   | 28      |    | 74      |    |