



# 輝く介護

第46号

2022年(令和4年)  
1月1日発行

発行: 鎌倉市健康福祉部介護保険課  
TEL. 0467(23)3000(代) FAX. 0467(23)7505  
編集: 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(46)0788 FAX. 0467(46)0059  
<https://www.kamashien.com> e-mail: [jimu@kamashien.com](mailto:jimu@kamashien.com)



## 楽しんでいますか？

鎌倉市健康福祉部市民健康課 係長 片瀬 亮子

新型コロナウイルス感染症の感染拡大に戦々恐々としていた日々から、感染者が激減し、少しずつ、日常が戻ってきたでしょうか。そうはいつでも、感染予防の手を緩めることはできませんので、介護の現場に携わる方々にとっては緊張の日々が続いていらっしゃると思います。

さて、先日、読んだ本の中で、好きなことを仕事に選んだけれど、うまくいかないことが続き、自分はこの仕事に向いていないのだろうかと思い悩む若い人が、その仕事の“カリスマ”的存在の大先輩に、助言を求める場面がありました。その大先輩曰く、「人生も仕事も楽しむことよ。」と。仕事を楽しむだけではなく、仕事以外のことも楽しんでという言葉に私も励まされる思いでした。

ところで、運動を黙々と一人で続けている人よりも、運動をしていなくても、ボランティアや趣味の活動を続けている人のほうが“元気”という研究の報告があります。年を重ねても、いつまでも元気に…というのは誰もが願うことですが、そのために大事なことは、運動と食事と休養。とはいえ、運動が苦手な方もいらっしゃるでしょう。そういう方にとっては、健康のためとはいえ、「しなくてはならない」と思う運動はつらいものになってしまうかもしれません。ですが、一人では続かない運動も、仲間と一緒にしたら、続けられることもありますね。

また誤解を恐れずに言えば、先の研究が示すとおり、“運動”が全てではありません。自分の好きなこと、楽しめることのサークルのような集まり、活動に積極的に参加していくこともお勧めです。年だからとやめてしまう、諦めてしまうのはもったいないです。続けていることがあれば、ぜひ、継続してください。からだを使うような活動ではなくても、会場まで出かけたり、色々な用を足すために、自ずと歩く機会が増え、知らず知らずに、からだを動かしているかもしれません。“健康のため”に頑張るより、“好きなことのため”にのほうが頑張ることができるのではないのでしょうか。

特に何も参加していないけれど…という方は、ぜひ、広報かまぐらのインフォメーションコーナーをご覧ください。様々な催しが行われていますので、興味のあるものに参加してみると、新たな楽しみが見つかるかもしれません。

日々、介護を必要とされる方々の生活を支えることにご尽力いただいている皆様へ感謝申し上げます。どうぞ、皆様、今年一年も楽しみながら、健やかに過ごしていただけますように。

今日は外に一步も出なかった…  
という日には、“その場足踏み”を。  
ゆっくり、太ももを床と平行になるくらい  
しっかり上げる。  
1分行うだけでも、けっこう、キツイですよ！



肘は後ろに引く

太ももは  
床と平行になるくらい  
高く



20周年を迎えた特定非営利活動法人かまくら地域介護支援機構

## 記念講演会・シンポジウムを開催しました!!

2021年11月20日 14:00~16:30 KKR 鎌倉わかみや/オンライン

### かまくら地域介護支援機構の沿革と活動

2021年、かまくら地域介護支援機構は特定非営利活動法人になってから20周年を迎えました。介護保険制度が始まる前年の1999年、行政と事業者と市民が協働して、介護保険を上手に活用できるよう、必要な情報の提供や介護サービスの質の確保を目的に設立された団体です。地域に住む高齢者が、介護サービスを利用しながら自分らしく安心して暮らせる環境を整えるために、この20年間様々な活動を行って来ました。医療と福祉の連携、食べることへの介護の視点からの支援、終活を円滑に進めるお手伝いなど、高齢社会が次々直面する課題に取り組むための活動を行っています。また介護保険外のインフォーマルなサービスとして、市民が支え合う仕組みとして、在宅高齢者のお手伝いをするサポーターを派遣する鎌倉市高齢者生活支援サポートセンター事業の事務局も市から受託しています。また、専門職の研修を実施するなど介護サービスの質の向上にも取り組んで来ました。

これからの20年、「元気な鎌倉」を次世代へ繋ぐためには、福祉職だけでなく地域に住む一人一人が緩やかに関わり合いながら、高齢者を見守り支えるシステムが作りたい、そうした思いから今回の記念事業「地域住民と専門職が共に地域をデザインする」を開催しました。



### 第一部 記念講演

講師…山崎 亮氏(studio-L 代表、関西学院大学建築学部教授、社会福祉士、各地で住民参加型のまちづくりや総合計画策定に関与)

山崎氏は、建築家として公共施設建設に従事するうちに、施主の希望を聞くだけでは不十分で、実際にそれを使う住民に計画の段階から自分事として参加してもらうことで初めて利用しやすい施設が出来る、ということに気づいたとのこと。これまでに関わった新しい公園では、地域の人々がワークショップで形にした希望を自主的なマルシェの開催などで実現しながら人の集まる場にしていって、地域に開かれた病院を周辺の住民と意見交換をしながら作り上げた、などという事例について伺いました。石川県野々市市では、「雑誌を作ろう」というプロジェクトで、地元の記者を募り、地域の社会資源について取材執筆してもらうことで、地域に特に関心のなかった人々が自分たちが社会資源にならなければ、と思うに至ったという話。また秋田市では「2240 歳スタイル」という企画で、地域の普通の

人々の暮らしを紹介する展覧会を準備、開催したことを通してそれが地域の先輩(高齢者)を支える自主的な活動につながっていった、という話など、それまで「包括ケア」などに全く関心の無かった層を取り込んで地域を活性化していくこと、最初から課題を提示するのではなく、楽しいこと、興味のあることから入ってもらい、それが地域課題解決の力へとつながっていくという手法は、鎌倉でも実践するべき多くの示唆がありました。



## 第二部 シンポジウム

パネリスト…堀井 久章氏(鎌倉市社会福祉協議会、前生活支援コーディネーター)、杉原 みどり氏(クロスハート二階堂・鎌倉施設長)、橋本 玄氏(防災 NPO 法人玄海)、宮代 藍氏(一般社団法人ふらっとカフェ鎌倉) 座長…佐藤 秀之氏(かまくら地域介護支援機構理事長)

助言者…山崎 亮氏

生活支援コーディネーターは、地域で様々な立場の方々とつながりを持ち、誰も取り残されない地域作りに励んでいるということ。まだ知名度は高くありませんが、地域住民、団体や企業関係者とも連携した活動を行っているそうです。

杉原さんは、住宅地でグループホームを開設する難しさを説明。良く分からない施設が近所にある、という認識が不信感を呼ぶので、度々説明会を行ったり、立ち寄れる喫茶コーナーを作ったり、と苦労しながら理解を得ていったそうです。

宮代さんは、高校の福祉委員会の活動経験から、福祉に関心がある人は多いが、用語などが難しく身構えてしまうので、車椅子体験などを通してもっと身近なことだと理解できる機会があるとよい、と言います。

橋本さんも、防災でも福祉でも、自分には関係ないと思っている人が多いことが課題で、パンフレットなどの呼びかけも、もっと興味を持てるものにしていく必要があるのでは、との意見で、助言者から、講演で紹介された事例を参考に興味を持たれそうなテーマで参加者を募り、そこから地域活動への関心を持ってもらうとよいのでは、とのアドバイスがありました。

こうした声を取り入れながら、幅広い世代の、様々な立場の人が参加できる機会を増やし、楽しい経験から横につながっていく、そのことが住みやすい「地域」を創る、ということを理解することができたシンポジウムでした。



### ★ 20年の歩み(活動記録) ★

- 1999年 任意団体 かまくら地域介護支援機構設立
- 2000年 介護保険サービスの苦情相談室開設 (2007年より介護保険サービスの相談室)
- 2001年 鎌倉ケアマネ連絡会発足
- 2002年 特定非営利活動法人格取得 全国社会福祉協議会受託研究事業「かまくら福祉資源ネット」で在宅サービスニーズをマッチング
- 2003年 鎌倉市が配布する「介護さーびす・なび鎌倉」(ケアマネ事業所リスト掲載)を作成
- 2006年 WAM 助成事業「かまくら医療と福祉のネットワーク」事業／医療と福祉のネットワーク会議発足
- 2007年 「医療と介護の地域情報なび かまくら」発行／介護支援専門員更新研修実施
- 2010年 かまくら食支援研究会発足
- 2011年 ターミナルケアを考える会 in 鎌倉発足
- 2012年 WAM 助成事業「地域の高齢者等を笑顔で支えるシステムづくり」事業
- 2013年 「災害時支援なび・鎌倉」発行 鎌倉市高齢者生活支援サポートセンター事務局受託
- 2017年 WAM 助成事業「地域の高齢者等を笑顔で支えるシステムづくりPART II」事業
- 2018年 「書いてそして伝える『意思表示書』」発行
- 2021年 かまくら生活支援塾開講

## 鎌倉市高齢者生活支援サポートセンター

高齢者生活支援サポートセンターとは、“地域の助け合い”を広げていく制度です。市内の学習センターで開催するサポーター養成講座に参加し、高齢者の現状と介護保険の制度、対人援助の理解と実技、認知症の人とのコミュニケーションのあり方、食支援等を2日間受講して、サポーター登録をすると活動できるようになります。2021年11月現在、利用者は83名、サポーターは143名を数えています。

昨今の新型コロナウイルスによって、サポーターが「自分が関わることで、感染しないかしら？」と心配をしながらも、ワクチン接種を済ませたり、訪問する際はマスクを着用し、感染予防をして伺っています。外出を控えていた利用者さんも多く、「サポーターさんが来てくれるのをとても心待ちにしている」とお声をいただき、これまでの利用者さんとサポーターの関係性のよさが伺えます。

サポートセンターの広報紙「おげんきですか」を広めながら、これからも一人ひとりの想いを大切に長く支援していきたいと思っています。「自分が高齢になったとき、どんなことを望むだろうか」、「自分の思いを受け止めてほしい」など利用者さんの気持ちを心に留め、勉強しながら接していければと思います。

### 高齢者生活支援サポーター養成講座 受講者アンケートから

- たくさんのサービスを利用できることに驚きました。実技を通して学べたことは大変ためになり自分が思っていた支え方は、自分にとっても相手にとっても辛い体勢だということ、身をもって体験できました。その人らしさを支える仕組みに私も参加したいと思います。
- 栄養の講座は自分や家族のためにもなり、わかりやすく良かったです。サポーターの話はとても暖かな気持ちになりました。自分が高齢者になってサービスを受けることになったなら、今回の方に関わってほしいと思いました。



### 《今後の予定》

- \* サポーター養成講座 \*  
2022年2月22日(火) 25日(金)  
深沢学習センター
- \* スキルアップ講座 \*  
2022年3月4日(金) 鎌倉商工会議所  
地下ホール

鎌倉市高齢者生活支援サポートセンター 相談受付: 月~金 10:00~16:00(年末年始を除く)  
電話・FAX 0467-48-1130

「鎌倉市シニアガイド」の令和3年度版が発行されました。

シニアガイドは高齢者の方向けに、高齢者が利用できるサービスの案内や介護保険制度についてまとめた冊子です。市内の病院や診療所、コンビニなども掲載されています。

市役所窓口(6番窓口)や、各支所、地域包括支援センターでも配布しています。

また、市役所のHPからもダウンロードすることができます。

※右のQRコードからも見るすることができます。

