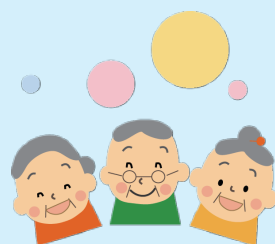


生活支援コーディネーター発行 地域の支え合い通信

鉄西・幌北・北・新琴似 地区版



2021年



6月
第15号

新琴似地区

大型ごみの搬出ボランティア を調整しました。



新琴似地区の集合住宅にお住まいのひとり暮らしの高齢な方から「**自宅の中にある3つの家具を大型ごみに出したいけど、ひとりでは到底無理。自宅は4階だけど、エレベーターが5階にしか止まらない。頼める家族や親族は近くにいないし、どうすればいいだろう。**」とお電話でご相談をいただきました。

ご相談いただいたお困りごとの解決に向けて、生活支援コーディネーターが仲介し、令和元年度に実施したボランティア講座を機に発足した男性メンバー4名によるボランティアグループ「**北区生活応援れいわの会**」事務局にご相談しました。

事務局から「ぜひ協力させて欲しい。」と頼もしいお返事をいただき、令和3年4月6日（火）、4名のメンバー全員がご本人宅を訪問し、大型ごみ搬出のボランティア活動が行われました。

1階までごみを降ろすにあたり、エレベーターを利用する必要がありましたが、ご本人が住む階では停止しないため、階段を使って一度5階まで運ぶ必要があり、体力を要する大変骨の折れる作業となりました。



無事活動が終わると、ご本人は「ずっと気になっていたもので、胸のつかえがとれて、寿命が2、3年伸びた気持ちです。本当にありがとうございました。」とおっしゃり、大変喜ばれている様子でした。

ご本人からお礼を告げられ、帰路につくボランティアグループメンバーは「ありがとうと言われると、気持ちがいい。」「清々しい汗をかいたね。」「我々も年なので、今後も無理のない範囲で続けていきたい。」とおっしゃっていました。

ご高齢になっても、住み慣れた地域で自分らしい生活が継続できるように、お困りごととその解決につながる資源との懸け橋となる役割も、生活支援コーディネーターには求められています。



生活支援コーディネーターって、なに？



生活支援ニーズの把握

どのような**困りごと**があるのかを把握します。

地域資源の把握

地域にある**サービスや活動**の把握をします。

関係者間のネットワーク構築

地域住民や関係機関をつなぎ、**ネットワーク**を構築します。

地域資源の開発

生活支援サービスの**担い手を養成し、活動を支援**します。



生活支援サービスとは…

掃除や買い物などの家事支援、お話し相手や外出の付き添いなど、高齢者の生活全般を支援する取り組みのことです。

困りごとと既存の地域資源を結び付けたり、**新しい資源**を創出します。

生活支援ニーズと担い手の調整

生活支援コーディネーターは、高齢者の生活支援・介護予防サービスの体制整備を推進していく、地域における調整役です。



フレイルって、なに？

新型コロナウイルス感染症の拡大は、私たちの日々の生活に大きな影響を及ぼしています。感染拡大を防止するために、社会全体で外出自粛の流れが強まっていますが、もしこのまま高齢者の閉じこもりが進むと、フレイルの状態に陥ってしまう高齢者が増加することが懸念されています。

健康寿命を延ばして元気で長生きするためには、まずはフレイルから身を守ることが大切です。早めに対策を行い、生活習慣を改善することで、予防や回復が期待できます。

フレイルを予防するには…

日常動作も立派な身体活動です。こまめに動き、運動の時間を増やしましょう。

生活リズムを整えて、質の良い食事と睡眠で、**免疫力を高め**ましょう。



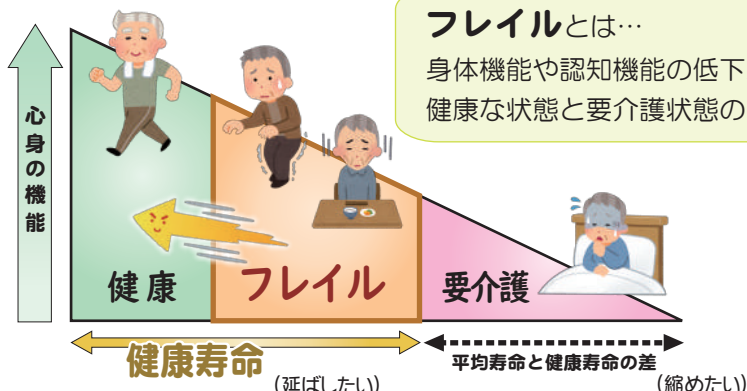
外出しにくい今だから、**電話等**を活用して人と交流する機会を持ちましょう。



社会参加の機会を持つことが効果的です。ボランティア活動は、**社会的役割や生きがい**を持つこと、健康寿命を延ばすことにつながります。

フレイルとは…

身体機能や認知機能の低下が見られる状態。健康な状態と要介護状態の中間の段階。



札幌市北区社会福祉協議会

札幌市北区北24条西6丁目 北区役所1階

TEL: (011) 757-2482

FAX: (011) 737-7270



えちご
生活支援コーディネーター 越後