

# あずま<sup>しい</sup>Cていね

前田・新発寒

富丘西宮の沢

## 生活支援体制整備事業とは・・・

「支え合いの仕組みづくり」の事です。町内会、民生委員・児童委員、地区福祉のまち推進センター、ボランティア、老人クラブ、NPO、地域の企業などの様々な主体が連携し、高齢者の生活を支えています。

## 居場所づくりから近隣での支え合いへ ～コミュニティカフェめりめろの生活支援サービス～

手稲まちづくりネットワーク代表理事の藤原美由紀さんは、5年前から地域住民の誰もが気軽に集える場として、ていねコミュニティカフェめりめろを運営していますが、お客様から日常生活のちょっとした困りごとの声を聞いたことをきっかけに、生活支援サービスを始めました。

現在は、掃除などの「家事援助」「外出の付き添い」「タンスの組み立て」などを行っています。

サービス提供にあたっては、お客様と会話しながら進めることを大切にしています。コロナ禍でカフェを休業した間も、予防対策を徹底しながらサービスを継続して行ってきました。



▲9月4日手稲区生活支援推進連絡会での藤原さん

## 実際に生活支援サービスを利用しているF・Sさんにお話を聞いてきました！

- Q. サービスを利用したきっかけは何でしたか？  
 A. 「カフェに立ち寄った際に、生活支援サービスがあることを知り、電話で問い合わせたのがきっかけです。」  
 Q. どのような生活支援サービスを利用していますか？  
 A. 「通院介助や買い物同行です。家庭菜園の手入れなど一人で出来ない事が沢山あるのでとても感謝しています。」



▲当日は通院介助のサービスを利用されていました。

### <コミュニティカフェめりめろの生活支援サービス>

- ◎利用料金 30分500円（最長2時間まで）  
 ◎カフェ所在地 手稲本町1条3丁目3-1  
 メディカルスクエア手稲2F  
 ◎連絡先 080-4941-6321（平日10時から16時まで）

今回は、区内の有償生活支援サービスを紹介させていただきました。今後も、様々な生活支援サービスが広がっていけばいいなと感じています。





【9月10日 新発寒地区福祉のまち推進センター主催で行われたサロンを訪問しました！】

新型コロナウイルス感染拡大のため、約7か月振りのサロン活動でした。当日は6名が参加されました。参加者は「元気だったかい?」「会いたかったよ～」などと声をかけあい、久しぶりの再会を喜ばれている様子でした。マスクを着用され、参加者同士の間隔も1m以上空けて感染対策もしています。



▲ 感染対策のためイスの間隔を広く空け、窓も開けて、換気もしっかりしています。



▲ わき腹を伸ばすストレッチを実施しました。わき腹をしっかり伸ばすと呼吸が楽になります。

当日は、首、肩、脚のストレッチや、スクワットなどの下半身の筋トレを約1時間行いました。参加者からは、「久しぶりで疲れたけど、気分がスッキリした」などの声が聞かれました。「また、来月会おうね」と次回を楽しみしている様子が印象的でした。

感染対策を徹底しながら活動を再開しているサロンや運動サークルが増えてきました参加者の方からは「家にばかりいたら退屈してしまう」「集まりの場で仲間と話すと気分が明るくなる」という声が多く聞かれ、活動を楽しんでいる様子がうかがえました。まだ、以前のような活動に戻るのには難しいですが、色々な集いの場を訪ね、地域の皆様の声を聞きたいと思っています。(生活支援コーディネーター 加藤)

社会福祉法人 札幌市手稲区社会福祉協議会

住所 札幌市手稲区前田1条11丁目 手稲区民センター1階

電話 (011)681-2644 FAX (011)684-8560

手稲区社協ホームページ <http://www.sapporo-shakyo.or.jp/teine>

