

杉並 づるる

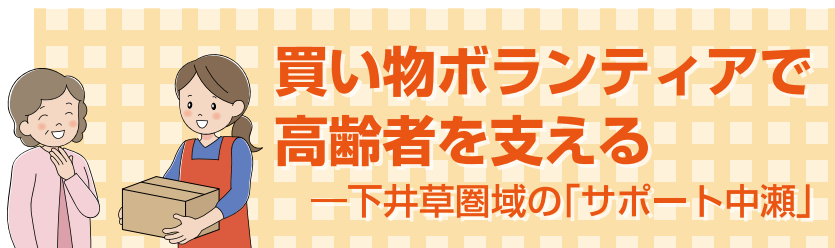
つなぐ ひろがる ささえる

21

2021年9月発行 vol.

しらせよう!
ご近所
ご協力
ほっこり
まなぶ
あそぶ

- 買い物ボランティアで高齢者を支える
 一下井草圏域の「サポート中瀬」…………… 1～2面
- 「ひろげよう！まちの身近な支えあい」
 ポスター・シンボルマークのご紹介…………… 3面
- 「在宅医療・介護保険サービス事業者・地域の集いの場
 情報検索システム」が始まります！…………… 3面
- 地域の高齢者に「こまったときのお医者さん」(地図)を作成…………… 4面



買い物ボランティアで 高齢者を支える 一下井草圏域の「サポート中瀬」

ボランティアグループ「サポート中瀬」は、ケア24(地域包括支援センター)下井草の担当圏域のあんしん協力員[※]の方たちによって平成21年に結成されて以来、きずなサロンの運営など地域を支援するさまざまな活動を行ってきました。コロナ禍で多くの活動を休止せざるを得ない中、高齢者の買い物を支援するボランティアの取り組みは途切れることなく続けられ、必要とする人たちの暮らしを支え、見守りの役割も果たしています。

一緒にだからまとめ買いもおしゃべりも

「あれを見せて」。利用者のAさんが枝豆の袋の積み上げられた台の奥を指しました。ボランティアの星野裕二さんが手を伸ばして、山積みの奥から袋を取ってAさんに渡します。それを台の手前から自分で取った袋と見比べて、「こっちの方がいいわね」とAさん。普段は一人で買い物に来るのですが、スーパーでは手が届かないところにある品も少なくありません。サポート中瀬の買い物同行ボランティアを利用した日は、買い物の選択肢がぐっと広がります。また、一人のときは一度に多くを買うことはできませんが、この日は大きなエコバッグ2袋がパンパンに膨らむほどまとめ買いをしました。

帰り道、星野さんはエコバッグを荷台に載せた自転車を引き、歩行器を押すAさんに付き添います。Aさんは、最近ケータイで撮影した写真を星野さんに見せて、おしゃべりを乐みます。「買い物がまとめてできるし、星野さんとお話もできるので、いつもこの日を楽しみにしています」



星野さんから商品を受け取るAさん

スタッフの負担にならないような活動を

トイレットパーとティッシュボックスを抱えて歩く高齢者。そんな姿を街で見かけて、「あれでは他に何も買い物ができない」と、あんしん協力員の津田糸美さんは心を痛め、サポート中瀬の活動に買い物ボ



帰り道に並んで歩くAさんと星野さん

ランティアを加えたのが平成27年のことでした。「本当に必要とする人にだけサービスを利用してもらいたい」と、宣伝は一切せず、ケア24と協力して必要と思われる人にだけ申し込んでもらう方法をとりました。「お金を預かる仕事ですし、利用者の家に上がることもあるので、信頼できる機関が窓口をしているほうが利用者も安心でしょう」と津田さんは説明します。

継続することを重視し、ボランティアが負担に感じ過ぎないように活動は月1回に限定しています。活動日の第三土曜日には、ボランティアのスタッフがケア24に集まって、受けた依頼の担当を割り振ります。スタッフは当初7～8人くらいでしたが、高齢化が進んで現在の実働は5人。依頼件数は通常7～8件なので、一部のスタッフは2件を担当します。2件を受け持つスタッフは、利用者と相談して午前と午後に分けたり、場合によっては日程をずらしたりします。窓口を務めるケア24は、スタッ

フの事情も配慮しながら、負担になり過ぎないように紹介件数を調節しているとのこと。

コロナ禍で買い物代行が中心に

買い物ボランティアの対象地域はケア24下井草の担当圏域全体。病院などからの退院後、介護保険の要介護認定が下りるまでの期間など他のサービスの利用が難しい際に利用される方が多いそうです。なかには買い物よりおしゃべりが目的で、要介護認定後も利用を続ける人もいます。「なるべくいろいろな人と話すことが刺激になっていいそうです」（津田さん）。また、「買うもので家庭内の事情がいろいろ分かってしまうので、近所の人にはかえって頼みにくいようです。だから、こういうサービスが求められているのだと思います」と言います。

ボランティアの内容は、利用者の買い物に同行して補佐をするのが主でしたが、コロナ禍になってからは、ほとんどの利用者が買い物代行を希望するようになったといます。7月17日の取材時に買い物同行を希望したのは、Aさん1人だけでした。



ケア24で打ち合わせるスタッフ

利用料は100円

買い物先は圏域内にある2つの駅、西武新宿線の下井草駅と井荻駅付近の商店街が中心です。同行する場合は、買い物する店舗付近で利用者と待ち合わせします。代行希望の場合は、利用者宅を訪問して買い物リストを受け取ります。「家庭ごとに“いつも買っているもの”が違いますから、初めての利用者さんの場合は、商品名やサイズなど細かく確認しておく必要があります。これまで使ってきた商品の容器が家にあったら、その容器を見ておきます」（スタッフの芝崎妙子さん）

買い物同行・代行のどちらも、利用料は100円です。「利用者が『なにかお礼をしなければ』と負担に感じずに済むためにいただいています」（津田さん）。集めた利用料は、利用者から預かった代金を保管する袋や発行する金銭預かり証などを用意する事務経費に充てているそう。

利用者の「見守り」にも一役

買い物ボランティアには見守りの機能もあります。利用者宅を訪問した時に異臭がするとか、ひどく散らかっているなど気がかりなことがあったら、ケア24を通じてケアマネジャーに伝えるよう心がけているそうです。「今日お邪魔したら部屋がとても暑かったんです。エアコンを見たら温度設定が30度になっていたので、利用者に声をかけ、下げておきました」（芝崎さん）ということも。利用者のほとんどは一人暮らしか高齢者のみの世帯。訪問が見守りの機会にもなっています。

若いスタッフも参加

「サポート中瀬」立ち上げ時から参加しているあんしん協力員の小島久子さんは、「自分が役に立っていると思えると気持ちがいいですね。だから、自分のためにやっているのだと思います」と言います。長続きする秘訣かもしれません。グループのまとめ役である津田さんは、地域活動への思いを



ボランティア募集のチラシ

「自分の町を歩く人たちに良い思い出を持ってもらいたい」と語ります。「ボランティアは順番だと思っています。次は自分が世話になるかもしれません」とも。

幸い少しずつですが新しいスタッフが加わっています。これまで、町会の回覧板や街かどの掲示板を使って募集を行っていますが、芝崎さんの場合、きっかけは回覧板に挟まっていたチラシでした。「介護の仕事をしているのですが、地元でも何かできないかと思っていました」。星野さんは、何かボランティアを始めたいと探していたところ、たまたま掲示板の張り紙に目が留まりました。「月1回なら自分にも無理なくできて、ちょうどいい。これだと思いました」と応募。昨年より加わった最も若いスタッフです。「自分を待ってくれる人がいると思うとやりがいを感じるし、うれしいですね」。負担が少なく、気軽に始められる点がキーポイントだったようです。下井草や井草の町が、いつまでも高齢者が買い物を楽しめる町でいられるよう、「サポート中瀬」の活動が世代を超えて引き継がれてほしいものです。

※あんしん協力員とは、見守りや声かけで高齢者をサポートする「たすけあいネットワーク（地域の目）」事業に協力いただいているボランティアです。



ひろげよう！ まちの身近な支えあい

「荷物持ちましょうか?」「え、いいの?」、助けたい人も助けてもらう人も、最初の一步は汗をかくほどドキドキします。助けられる人は「迷惑をかけている」と遠慮し、でも周りの人は手を貸したくてやきもきしています。お互いが一步踏み出すことで、最後は二人とも嬉しい気持ちになれることを表現したポスターです。

このポスターや本誌「杉並ぐるる」をきっかけに、地域の支えあいの輪がひろがることを期待しています。

このポスターの掲示にご協力いただける方は、高齢者在宅支援課までご連絡ください。

シンボルマークはダウンロードして使えます！

身近な地域での支えあいがひろがってほしいというメッセージが込められたのが、右図のシンボルマークです。

杉並区役所公式ホームページからこのシンボルマークはダウンロードできます。

地域の活動で作成される「チラシ」や「ポスター」等にこのシンボルマークをご活用ください。

シンボルマーク活用時の詳細については右記ホームページをご覧ください。

ひろげよう！

ご近“助”で ほんごっこり

まちの身近な
支えあい

ポスターに

活動団体の
サイトに

名札や名刺に
 ○○クラブ
 杉並 花子

[杉並区公式ホームページトップページ](#) > [くらしのガイド](#) > [高齢者の方へ](#) > [生活支援体制整備\(高齢者向け\)](#) > [生活支援体制整備シンボルマーク「ご近助\(ごきんじょ\)でほんごっこり」シンボルマーク](#)

令和3年10月～

「在宅医療・介護保険サービス事業者・地域の集いの場情報検索システム」が始まります！

生活支援サービス・活動紹介BOOK「身近な地域の集いの場」に掲載していた活動の情報を、区役所公式ホームページから検索できるようになります。

様々な検索方法で、お好みの活動を発見！

●活動内容から

体操、サロン、趣味、会食(子ども食堂含む)、いきいきクラブの活動内容から探せます。

●地図から

駅や公園などのランドマークや現在地から、お近くの活動を探せます。

●団体名から

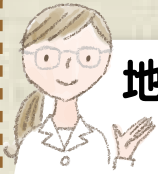
各団体のお名前から探せます。



[杉並区公式ホームページトップページ](#) > [くらしのガイド](#) > [高齢者の方へ](#) > [生活支援体制整備\(高齢者向け\)](#) > [地域の集いの場を探す\(高齢者向け\)](#) > [在宅医療・介護保険サービス事業者・地域の集いの場 情報検索システムサイト\(外部リンク\)](#)

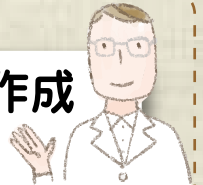


(検索画面のイメージ)



地域の高齢者に「こまったときのお医者さん」(地図)^{*1}を作成

—こまったときのお医者さん作成委員会(第2層協議体)—



「かかりつけ医はよく知っているけど、普段行かない診療科はどこにあるか分からない」。そんな住民の皆さんのために、ケア24(地域包括支援センター)清水の担当圏域の「こまったときのお医者さん作成委員会」(第2層協議体)は地域の医療機関の場所がすぐ分かる地図を作りました。約半年余をかけて作った地図は5月以降、高齢者宅などに配布していますが、「見やすくて便利」などと好評です。同委員会はこの地図を一人暮らし高齢者とのコミュニケーションのきっかけづくりなどにも活用することとしています。

お医者さんはどこにある？

「こまったときのお医者さん作成委員会」が発足したのは令和2年8月。ケア24が第2層協議体立ち上げに向け、たすけあいネットワーク連絡会に呼びかけて始まりました。あんしん協力員や民生委員、町会関係者らで構成しています。

「最初は介護事業所や医療機関、薬局、地域の集いの場など、どんな地域資源があるのか確認するところから始めました」と語るのはケア24清水の北川奨さん。メンバーでパンフレットや地図などの資料を見ながら話しているうちに、ある民生委員が「地域の人から『お医者さんってどこにあるの?』とよく聞かれることがある」と発言。それがお医者さん地図づくりの“引き金”になりました。

令和2年11月ごろ、ケア24がたたき台を作ってメンバーに示すと議論百出です。「上井草や西荻まで入れると広過ぎる」「一覧は診療科ごとに色分けした方が良い」「位置関係が分かるように地図の中心に環状八号線と交差点名を入れたらどうか」…。回を重ねるごとに改善提案が出され、情報も追加されました。出来上がったのはA3判両面刷り2つ折り(4ページ)です。

表紙は環状八号線を中心に北は西武新宿線の井荻駅、南はJR中央線の荻窪駅までの地図(写真参照)。自分のかかりつけ医と電話番号を記入する欄を設けてあります。何かあった時にすぐ見られるようにしました。裏は入院施設がある4病院の住所と電話番号、休日・夜間診療の電話番号などを掲載。中折り部分は診療科ごとの医療機関(住所、電話番号)の一覧表です。5月には3,000部が出来上がりました。



出来上がった地図

必要な人に届くように



地図について話し合う作成委員の皆さん

地図の配布は「ネットに不慣れな人の多い高齢者が対象」が原則です。民生委員やケア24による「安心おたっしや訪問」^{*2}で配布し、地域のデイサービス施設やケアマネジャーにも配りました。民生委員の武山葉子さんは「地図をお渡しして、『お宅の場所はこの辺ですね』などと話し始めると、話がいろいろと進みました」と話します。会話の糸口としても活用できそうです。

沓掛いづみ会で毎年9月に開かれる敬老会は、コロナ禍で昨年と今年は商品券などのポスティングに変更しました。沓掛いづみ会役員の重森祝子さんは「今年のポスティングではこの地図を一緒に入れることにしています。新しい住民の皆さんに町会加入を案内する時もお渡ししようと思います」と、町会活動で有効活用する考えです。

ケア24の北川さんは「この会は今後も継続して地域課題について考えていきたい。まだまだ知らない地域資源のことやネット社会での情報格差などについても話し合いたい」としています。

^{*1} 「こまったときのお医者さん」(地図)をご希望の方は、ケア24清水(電話03-5303-5823)までご連絡ください。

^{*2} 杉並区では、高齢者が住み慣れた地域でより安心して生活していただくために、「安心おたっしや訪問」を実施しています。高齢者のお宅を訪問し、日常的に相談できる関係をつくるとともに、支援が必要な方には適切なサービスなどの案内をします。