

- 動き始めた「連絡協議会」と「コーディネーター」
— 支え合う地域づくりへの第一歩 — 1面～3面
- 生活支援サービス活動団体の紹介
仲間と支え合いながら介護予防— 26年続く「銀の会」 4面

杉並 づるる

つなく ひろがる
ささえる

2016年11月発行 vol. 2



家事援助、外出支援、見守り、交流サロンなど杉並区内のさまざまな生活支援サービスを行っている団体をつなぎ、サービスの輪を広げることが目的とした「生活支援体制整備事業」。生活支援サービスのネットワーク化だけでなく、地域住民が互いに助け合い、支え合う地域づくりを推進することも大きな狙いです。7月から、その“推進役”となる「生活支援体制整備連絡協議会」（以下「連絡協議会」）と「生活支援コーディネーター」※1（以下「コーディネーター」）が本格的に取り組みを開始しました。本号ではその具体的な内容を紹介します。

連絡協議会は生活支援の体制整備を「全区的に協議する場」で、メンバーは、サービスを提供しているNPO法人や町会・民生児童委員といった地域の活動者、社会福祉協議会・すぎなみ協働プラザ（地域活動団体の中間支援組織）、11の個人・団体の代表らで構成しています。一方、コーディネーターは連絡協議会のメンバーであると同時に、地域の声に直接向き合う地域包括支援センター（以下「ケア24」）と連携し、生活支援体制の現状や必要とされるサービスなどを把握しながら、区全域で支え合いの地域づくりを進める調整役となります。

※1 生活支援コーディネーターとは、「介護予防・日常生活支援総合事業のガイドライン」（厚生労働省）で第1層から第3層まで示されている。杉並区では、現時点で第1層のコーディネーターを配置。

連絡協議会の初会合



初会合を開いた連絡協議会

◆見えてきた高齢者の生活状況

7月26日に開かれた連絡協議会の初会合では、事務局（高齢者在宅支援課）から平成27年度の取り組みと平成28年度の展開について説明がありました。27年度は、生活支援サービス関連団体が参加したネットワーク連絡会の開催、サービス提供団体などの地域資源や高齢者の状況の把握、サービス提供団体をまとめた「生活支援サービス・活動紹介BOOK」の作成などを行いました。

その結果見えてきたのは「単身男性や認知症の人などは地域から孤立気味」「付き添いや話し相手、買い物などの支援を必要としている人が多い」「生活支援サービスなどの情報が届いていない」といった高齢者の生活状況でした。

こうした課題の解決へ向けて、28年度は連絡協議会やコーディネーターの活動、地域資源などの情報発信と普及啓発がスタート。連絡協議会委員は「区民向け講演会などの普及啓発」「生活支援ネットワーク連絡会」「地域資源の情報発信・共有化」の3部会に分かれ、部会ごとに活動を続けています。

◆区民一人ひとりが地域の支え手

連絡協議会の初会合では活発な意見交換が行われました。その中で、取り組みの基本的な姿勢として「生活支援サービスの利用を促すだけでなく、区民一人ひとりが地域の支え手としての役割も考える。そうした意識改革が最初のステップではないか」という考え方が示されたほか、「ラジオ体操などのような活動を（支え合いの場として）活かせるのではないか」という具体的な提案も。「これからの地域の活動は団体同士が顔の見える関係でつながることが大事。つながっていないと自分の団体で対応できない時に他の団体を紹介することができない」と、連携の重要性を指摘する意見もありました。

◆地域の持ち味を生かせる仕組みを

今後の連絡協議会の取り組みについては、「地域での生活支援サービス活動を大事にしつつ、全体の生活支援体制を考えていく必要がある」「どうしたら地域で活動する人たちが手をつなぎ、お互いの持ち味を発揮できる仕組みづくりができるかを協議する場になればよい」など、活動指針となるような提言もありました。

連絡協議会は年明けに第2回の会合を開くことにしていますが、その間、各部会で企画会議を開催して具体的な活動内容を話し合う予定です。



意見交換する連絡協議会委員

生活支援コーディネーター活動開始！

◆全地域の地域包括ケア推進員と懇談

コーディネーターは樋口蓉子さん（NPO法人「おでかけサービス杉並」）、服部安子さん（浴風会ケアスクール）、正田恵子さん（杉並区社会福祉協議会）の3人。活動の第一歩として、8～9月に井草、西荻、荻窪、阿佐谷、高円寺、高井戸、方南・和泉の7つの地域ごとに地域内のケア24の「地域包括ケア推進員」※2（以下「推進員」）との懇談を行い、活動状況や課題について意見交換しました。



コーディネーターと推進員との懇談会

8月30日に開かれたのは西荻地域の懇談会。ケア24善福寺に善福寺、上荻、西荻の各ケア24の推進員とコーディネーター3名が集い、情報交換しました。その中で、生活支援団体が「おでかけマップ」を作成したり体操教室を開催したりするなど積極的に動いている地域がある一方、自立意識の高い土地柄のため支援を求める声が出てくるまで見守る地域があるなど、地域によって違いがあることがクローズアップされました。また、各地域の関係機関との協働や、支援を求めることをためらう人たちの声をどう拾うかなど共通の課題も提起されました。

地域性について疋田さんは「地域ごとのでこぼこがあってもいい。どうしたらよいかという課題を共有できたことに意味があった」と話し、服部さんも「都会だからこそ『助けて』と言えるような仕掛けが必要という共通認識を持てた」と、意見交換の意義を指摘しました。

※2 地域包括ケア推進員は各ケア24に配置され、①医療と介護の連携による在宅医療体制の推進、②認知症高齢者やその家族への支援の推進、③生活支援体制整備の推進を柱とした地域づくりを、ケア24の職員と一緒にすすめていく中心的役割を担う。

コーディネーター3人に話を聞きました。

◆コーディネーターの役割は

樋口 杉並は元々いろいろな活動やつながりがある地域。私たちコーディネーターは「つながりを作る」のではなく、「つながりに気付いてもらう」のが役割なのです。



樋口 蓉子さん

疋田 コーディネーターには「さまざまな立場の人が対等につながる」ことをサポートする役割もあると思っている。日々現場と向き合っているケア24の推進員の悩みや問題意識を聞いて、区との間のワンクッションになれるのも、コーディネーターという立場だからこそ

なのかもしれません。横のつながりを媒介することもできます。



服部 安子さん

◆住民主体の支え合いを

服部 杉並区に住む人は年代によっては「人様に迷惑をかけてはいけない」と、自立した生活を送ってきた人が多い。そのため、日常生活に不安が出てきたときに、「助けてほしい」と言うことを恥ずかしいと思ってしまう。

疋田 助けられても尊厳は保たれることを知ってほしいですね。そのためには「助けられる」練習も必要です。お節介上手、助けられ上手になるにも時間をかけて学び合っていくんですね。

樋口 その練習の場として、コミュニティカフェのようなところはいいですね。「何かをしてあげなければ」というのではなくて、あくまで住民主体で「一緒にやっていきましょう」という支え合いの感覚を共有していきたいですね。



疋田 恵子さん

仲間と支え合いながら介護予防—26年続く「銀の会」

杉並区内では介護予防を目的とした身近な集いの場「地域ささえ愛グループ」が75団体登録されています。その中から、方南・和泉地域で26年にわたり活発な活動を続けている「銀の会」をご紹介します。同会代表の財津里世さんは「もう金の輝きはないですが、これからの人生は『いぶし銀』です」と会の名前を説明します。

自主運営のデイサービス



「銀の会」は要介護にならないようにと、体操をしながら仲間と歌や会話を楽しむ場を提供しています。毎月第1・2木曜日がゆうゆう方南館、第3・4水曜日がゆうゆう和泉館で、いずれも午前10時から正午まで開催。参加する会員は約35人で、大半が女性(男性は5人)です。平均年齢は84歳と高齢ですが、送迎バスなどはなく皆さん自分で歩いて来ます。事務局は代表の財津さんを含め4人で、いわば自主運営のデイサービスです。

10月初旬、ゆうゆう方南館に「銀の会」を訪ねました。午前9時半。会場に三々五々到着した参加者が椅子に座っておしゃべりを始めます。この日の参加者は26人。体操がスタートする10時まではウォーミングアップの時間です。グループの指導者でレクリエーションリーダーの馬場幸雄さんが、男性2人とゴムまりを使ったキャッチボールに誘います。財津さんは席に座った参加者一人ひとりとハイタッチし、「今日は力がないよ。元気出して」「今日は手が温かいね」などと声を掛けます。



馬場さん(一番左)の指導で体操する参加者

歌いながら体操、しりとりで脳トレ



驚かされたのが体操。椅子に座りながらの運動ですが、決して楽ではありません。馬場さんの号令で次々と展開される運動は、小休止を入れながら1時

間15分ほど続きます。その間、参加者は「イチ・ニー・サン…」と大きな声を出したり、歌ったりしながら全身を動かします。体操の後は4文字言葉の脳トレしりとり、お茶休憩を挟んで馬場さんのギター伴奏による「歌唱タイム」と続きます。すべて馬場さんのオリジナルプログラムです。参加者は“お客さん”にならずに、進んでお茶の準備や歌集配布をします。ある女性は「楽しいです。他のデイサービスにも行きますが、ここが一番充実しています」と満足げ。参加者一人ひとりが役割を持ち、お互いに支え合っていることが充実感、満足感につながっているようです。



代表の財津さん

地域の互助意識の醸成も



平成2年に認知症介護者の家族会として発足した「銀の会」。26年の歴史があります。当初はお互いの悩みや苦勞を聞き合ったりするのが目的でしたが、現在は介護予防と楽しみの場となっています。財津さんは「この会は人生最後の仲間。『私の人生楽しかった』と思えるように毎回、毎回を楽しくしようと心掛けています」と話しました。

「銀の会」のような住民同士の支え合いによる「通いの場」は、利用者の介護予防に役立つだけでなく、地域の互助意識の醸成にもつながりそうです。家事援助、外出支援、見守りなどと同様に、地域の貴重な資源となっています。