

めざす姿

- 身近なところに居場所や役割を担う場がある
- 好きなことやできることを生かして、自分らしく暮らしている
- 身近なところに健康づくりに取り組める場がある
- 一人ひとり、心と体の健康が大切だという意識が高まっている

自分で・家族で【自助】

- ・自分の好きなこと・興味のあることを周りに伝える。
- ・地域の中で、自分らしくいられる場所や活動を探す。
- ・定期的に健康診断を受ける。
- ・バランスの良い食事、十分な休養、定期的な運動に取り組む。
- ・身近な健康づくりの場に参加してみる。



仲間で・地域で【共助】

一人ひとりにあった多様な居場所をつくる

- ・同じ内容の居場所だけでなく、一人ひとりに合った多様な居場所をつくる。



一人ひとりが「ここにいていいんだ」と思える活動づくりをする

- ・相手の長所を見つけて伝えたり、感謝を言い合ったりする。
- ・誰もが参加しやすい雰囲気をつくる。



気軽に参加できる健康づくりの場をつくる

心身の健康の大切さを多くの人に知ってもらえるように情報の発信をする



## 自助・共助の取組事例

### 同じ立場だからこそ 本音が言い合える居場所

子どもの発達が気になる保護者が集まり、悩みや不安などを安心して話せる場を作っています。なかなか周りの人には相談しづらく、共有できない思いを、同じ立場の人だからこそ、分かり合え、集まり話すことで元気になる保護者がたくさんいます。



### 役割をもつことによって元気に

地区社協で地域の方々向けに講座を開催。内容は「我が地区の歴史」となり、その地区の歴史を語れる高齢の男性に講師をお願いすることにしました。最初は自信がなく不安に感じていましたが、講座は参加者からたくさん質問があがるほど盛況でした。講師として、地域行事に参加し、「ありがとう」と言われたことがやりがいにつながり生き生きとされていました。



### その人らしくいられる場づくり

高齢者が参加している介護予防の活動の中には講師として地域の高齢者が教えてくれている活動があります。自分の得意なことを生かし担い手として参加しています。高齢になっても誰かのために役に立つことができる喜びを感じることができ、参加している高齢者も新しい仲間を広場に誘い合うことができます。



### 障害者とのつながり

同じ町内にある障害者施設の利用者が町内会館で、ハンドベルの練習をしていました。

そこにボランティア活動をしていた高齢者が一緒に練習に参加することで、交流を図るようになりました。つながりは広がり、障害者施設の利用者がボランティア活動として、高齢者施設等での演奏を披露しています。



### 毎日のラジオ体操

各地区で行われているラジオ体操。コロナ禍でも影響を受けることなく続けることのできた活動です。体を動かすことで健康づくりにつながることはもちろん、子どもから高齢者までが毎朝集まることでお互いの顔の見える関係づくりにもつながっています。

## コラム | column

### 「自分のしたいこと」が「誰かのありがとう」に

社会参加というと難しく考えがちですが、「自分のしたいこと」をまずは始めてみませんか。趣味や特技、自分の経験を生かして、誰かと一緒に行くことで人とのつながりができます。また、それを知りたいと思う人がいたら、伝えていくことで人のつながりが広がります。頑張りすぎずに、できることを生かして、身近な場所での活動に参加してみませんか。あなたの力を必要としている活動がきっとあります。

1

2

3

4

第4期磯子区地域福祉保健計画「スイッチON磯子」



## 区役所・区社協・地域ケアプラザで【公助】

### 身近な場所で活動できる機会の提供

区役所

- ・区民活動支援センターの運営などを通して、地域の様々な人が自分のできることや経験や知識を生かして活躍できるよう、機会の提供や支援をします。

区社協

- ・ボランティアセンターなどで自分の得意なこと、できることを生かせるような活動先のコーディネートやボランティア講座の開催をします。
- ・地域の中に、それぞれができることを生かせる活動先を増やします。

地域ケアプラザ

- ・自分のしたいことやできること、経験や知識を生かして活動できるような場を紹介したり、ボランティア講座を開催するなど、地域の中での活動に生かせるよう支援します。

### 取組内容・事業例

#### ★活動の紹介の窓口



【ボランティアセンター(区社協)】

住民からの困りごとのニーズに対し、一人ひとりに合った活動を紹介できるよう、丁寧にコーディネートします。



【区民活動支援センター(区役所)】

新しく活動を始めたい方、経験や特技などを地域のために生かしたい方を支援します。

### 自分らしくいられる場の支援

区役所

- ・子どもの学びの場や障害のある方のための生活教室などを実施し、様々な人がその人らしくいられる機会や場づくりを支援します。
- ・「イソカツ」や「南部ユースプラザ」などと連携した青少年の居場所づくりを支援します。

区社協

- ・障害当事者部会などを通して、地域とのつながりづくりに取り組みます。

地域ケアプラザ

- ・認知症カフェの支援や介護者のつどいを開催するなど、身近な地域でその人らしくいられる場づくりを支援します。

### 取組内容・事業例

#### ★同じ悩みを抱えた人が集える場づくり



【イソカツ(区役所)】

青少年の地域活動拠点として活動する場を運営しています。



【認知症カフェ(地域ケアプラザ)】

認知症の人や家族、地域住民等が、気軽集える場を支援しています。

## 誰もが安心して生活するための支援

### 区役所

- ・病気や障害のある方、生活に困難を抱えた方の様々な相談を受け、制度につなげるなどの支援をします。
- ・誰もがその人らしく生活できるよう、区社協・地域ケアプラザ等と連携して「エンディングノート」「もしも手帳」などの広報活動に取り組みます。
- ・認知症の方が地域で安心して生活できるよう、認知症高齢者等あんしんネットワークなどのシステムを普及していきます。
- ・権利擁護の推進、成年後見制度の利用を促進します。

### 区社協

- ・困りごとの相談を受け止め、区社協のネットワークを生かし、専門的な機関とのケース検討などに参加し、個別支援と地域をつなぐ仕組みづくりをします。
- ・生活に困難を抱えた方の相談、権利擁護事業、生活福祉資金の貸付、食支援、必要な情報提供、他機関との連携等により自立を支援します。

### 地域ケアプラザ

- ・身近な地域の窓口として、様々な相談を受け、各種関係機関と連携し支援します。
- ・認知症の方やその家族が早期に相談や支援につながるよう、区や関係機関等と連携します。
- ・その人らしい選択ができるよう、必要な情報の提供を行い、自己決定の権利を守る支援をします。
- ・「セカンドライフ講座」等の開催や「エンディングノート(下記コラム参照)」、「もしも手帳」などのツールの普及啓発を行い、幅広い世代に向けて考えるきっかけづくりをします。

## コラム | column

### エンディングノートとは

エンディングノートは、今までの自分を振り返り、これからの人生を豊かに過ごすための助けとなるものです。「今までの自分」「今の自分」「これからのこと」を考え記すことで、**より自分らしくこれからの人生を前向きに過ごすきっかけ**になります。

また、大切な人たちに向けて意志を伝えるツールにもなります。「延命治療」や「お墓・葬儀」の話など、普段なかなか話す機会が無いことも、ノートを作成することで大事な情報を共有することができます。

エンディングノートというと、高齢者が書くものというイメージが強いと思いますが、病気、怪我や事故など、万が一の事態を考え、若い世代の方でも書いておくことをおすすめします。



磯子版エンディングノート

「自分らしく」を考えるきっかけになるといいな。  
いざという時の備えにもなるね。





## 健康づくり・介護予防

### 区役所

- ・全ての世代が心と体の健康を意識し、健康づくりに継続して取り組めるよう、講座の実施や広報などにより啓発を進めます。
- ・健診(検診)の受診を推進し、病気の早期発見や生活習慣を見直すきっかけづくりをします。
- ・元気づくりステーションなど身近な地域で介護予防の取組が充実するよう支援します。
- ・保健活動推進員や食生活等改善推進員など、地域で健康づくりに取り組む方の活動を支援します。

### 区社協

- ・地域の様々な健康づくりの実践事例の共有を通し、取組が広がるよう支援します。
- ・施設や企業の機能を地域に紹介し、健康づくりや介護予防などの活動を支援します。

### 地域ケアプラザ

- ・あらゆる世代の方々が身近な場所で健康づくりの取組ができるよう支援します。
- ・介護予防講座や認知症予防、体操教室など、身近な場所で介護予防に取り組む機会をつくっていきます。

## 取組内容・事業例

### ★健康づくりの支援



【両親教室(区役所)】

両親教室では、子どもが健やかに育つための情報提供はもちろん、妊娠期から地域とつながれる場としての役割もあります。



【元気づくりステーション(区役所・地域ケアプラザ)】

身近な場所で、仲間と一緒に介護予防に取り組むグループ活動を支援します。

## コラム | column

### ご存じですか?生活困窮者自立支援制度

生活について…  
**不安や悩み**ありませんか?

仕事のこと 住居のこと お金のこと

ひとりで悩まずご相談ください

生活困窮者自立支援事業・相談窓口  
**045-750-2408**  
月～金 8:45～12:00 13:00～17:00  
(祝日・年末年始を除く)

- 無料の相談窓口です
- ご相談は秘密は厳守いたします

まずはお気軽にお電話ください  
親子区生活支援課

区内の公共施設や協力店舗などで配布中

生活困窮者自立支援制度の対象者は「現在困窮している方」＋「将来的に困窮するおそれのある方」です。つまり、「生活の困り事や不安」を抱えている方全員が、この制度の対象となります。

そして、「困窮」とは、経済的な困窮だけを意味しているではありません。様々な事情により地域社会とつながれず、「相談できる人がいない」という状態の方も含まれます。

困窮してしまう方のきっかけは様々です。失業や健康問題、介護・育児の困難等々……誰もが、ちょっとしたきっかけで、生活のバランスを崩して困窮となる可能性があります。

区役所生活支援課では、丁寧にお話を伺いながら、「仕事探しのお手伝い」「家計の見直しのお手伝い」を2本柱に、専門の相談員が寄り添った支援を行っています。

もしも、あなたの家族や友人で、生活の困り事を抱えている方がいたら、区役所の相談窓口(生活支援課)をご紹介ください。相談を迷われている方の背中をそっと押せるのは、あなたかもしれません。

## 認知症があっても安心して生活できる地域に…

認知症は、「早期発見」「早期対応」が大切です。認知症は、単なる老化ではなく、さまざまな原因によって誰もがなり得る身近な脳の病気です。磯子区の高齢者人口から推計される認知症高齢者数は、令和2年で7,400人程度とされています。

出典：2015年厚生労働省科学研究事業 65歳以上有病率16%

こんな症状はありませんか？

- 同じことを何度も言う
- しまい忘れ、置忘れが増えた
- 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
- 約束の日時や場所を間違えるようになった
- 周りへの気遣いがなくなり頑固になった

認知症の症状には、対応の仕方によってよくなる症状もあります。認知症について正しい知識や認知症の人にどのように接したらよいかを学ぶ機会として「認知症サポーター養成講座」があり、学校や地域ケアプラザなどさまざまな場所で開催されています。認知症サポーターとなり、認知症の人や家族をあたたかい目で見守る「パートナー」になりましょう。

### 認知症の人との接し方のポイント

話しかける時は...

- まずは、さりげなく様子を見守りましょう
- できるだけ1人で声をかけましょう
- 相手の視野に入ってから、声をかけましょう
- 目線を合わせて、穏やかな口調で話しましょう
- 急かさず、相手の言葉に耳を傾けましょう

## のぞいてみませんか？「こすもすショップ」

障害のある人たちが通う複数の施設が、自主製品（パン・お弁当・焼き菓子・手工芸品など）の展示販売を磯子区役所1階区民ホールで開催しています。こすもすショップは区内障害者施設に通う皆さんが、販売を通じて地域の皆さんと交流し、相互理解を深めていく場になっています。利用していただくことで、障害のある人の自立を応援することにもなりますので、ぜひ足を運んでみてください。

開催日時は毎月第3水曜・木曜の10:00～15:00です。



## いそごでさがそ〔カフェ・パン・スイーツ・雑貨のガイド〕

区内の障害者施設の自主製品紹介ガイドブック「いそごでさがそ」では、施設で作っている製品をたくさんの写真と共に紹介しています。

### 【配布場所】

区役所1階広報相談係、5階高齢・障害支援課、区内地域ケアプラザ及び地区センターなど

