

# きいちゃんの いきいき支え合い通信

この通信では、地域の「顔が見える」関係の中で、日常生活の困りごとを助け合い、支え合う活動が進むことを願い、生活支援に関する県内の先進事例等を発信していきます。



第20号  
令和6年5月  
和歌山県  
長寿社会課

## 支え合い事例紹介 美浜町

### 「がんばれ百百ちゃんクラブおたすけ隊」

美浜町和田西地区の老人クラブ「寿会」では、老人クラブのメンバーを対象としたボランティア制度を立ち上げられました。

今回、寿会の会長で第2層生活支援コーディネーターの濱田さんと、実際にボランティア活動を行っている寿会の役員の皆様、ボランティア制度を利用している会員の皆様にお話を伺いました。

#### 立ち上げの経緯

きっかけは、介護予防体操の後の雑談の中で、「（コロナ禍において）一人暮らしの方の緊急時にちょっとしたことを助け合えないか」という声が上がったことです。この声を受け、老人クラブと地区の役員、民生委員、地域包括支援センターの職員が集まり話し合い、老人クラブで何かできないか検討が始まったとのことです。

協議を重ね、「5年10年先も安心してこの地区で暮らしたい」という老人クラブ会員の想いから令和4年12月に「がんばれ百百ちゃんクラブおたすけ隊」が立ち上りました。

特徴的な名称については、「人生100歳以上生きてやろう」という意味を込めて名付けたそうです。

#### まずは老人クラブ内での助け合いとして立ち上げ

ボランティア制度の立ち上げについては、対象地区全体をカバーする事例が多いですが、寿会ではまずは自分たちができる範囲内として老人クラブの会員を対象に立ち上げられました。今後は、対象を地域全体に広げていきたいという想いです。老人クラブと連携し、行動に移せる範囲内から取組を始めている良い事例として参考になると思います。今後の活躍も楽しみです！

【ココがすごい！】



寿会の皆様  
(前列左から2人目が濱田さん)

### 「がんばれ百百ちゃんクラブおたすけ隊」の取り組み

おたすけ隊の取り組みは、ちょっとした困りごとのお手伝いはもちろん、定期的な見守り活動、介護予防体操やサロン後の寿会カフェの開催、子ども達が行うラジオ体操の運営サポートまで多岐にわたるそうで、すでに地域になくてはならない存在になりました。

ちょっとした困りごとのお手伝いは、ゴミ出しと買い物支援が多いそうで、実際にボランティア活動をされている皆様と利用者の皆様からお話を伺いました。

#### ボランティアのみなさんの声

- ・いつか自分も助けてもらう日がくる。お互い様なので今は関係づくりをしていきたい。
- ・昔あった「醤油の貸し借り」ができるような地域になってほしいという想いでやっている。
- ・これからも地域の方の声を大切にして、みんなで話し合いながら、おたすけ隊のモットーである『見守り・助け合い活動』を続けていきたい。



粗大ごみ出しの様子



買い物支援の様子



#### 利用者のみなさんの声

- ・90歳になり少し難聴もあるが、皆に支えられている実感があり不自由なく暮らしている。
- ・自転車を粗大ごみとして出すことを手伝ってもらいとても感謝している。
- ・寿会では様々な行事がありいつも楽しみにしている。



寿会で行われている  
行事の様子



## 美浜町が取り組む 事業連携による生活支援体制整備事業の進め方

### 美浜町の生活支援体制整備事業

#### 介護予防と生活支援の両輪で走る「美浜号」

美浜町では、生活支援コーディネーター（取材当時）の宮下さんと熊代さんを中心として取組が進められています。

宮下さんによると、美浜町では住民のみなさんに、まずは美浜町の現状を伝え、その上で、介護予防と生活支援を両輪とした「美浜号」の考え方を呼びかけることで、取組を進めてこられたとのことです。

結果、具体的に何をしたらいいか、住民のみなさんが自分たちで考えることができるようになり、「自分たちのことは自分たちで話し合おう」という考えが地域に浸透しているそうです。



第1・2層SC  
熊代さん(社協)  
第1・2層SC  
宮下さん(行政)

ココがすごい!

#### 介護予防事業から生活支援体制整備事業への展開

もともと平成18年度から介護予防の取組を積極的に進めてこられたことにより、介護予防体操を主とした地域の集まりが町内全地区にできました。この集まりが基礎としてあることで、生活支援体制整備事業の考えを地域に共有することができ、それが自然と見守りや声かけにつながり、助け合いが生まれる流れができています。

今後の展開としては、「がんばれ百百ちゃんクラブおたすけ隊」のような取組が、他の地区へも派生していくよう、住民のみなさんと一緒に考え、取組を進めていきたいとのことです。

第1層及び第2層SCの熊代さんは、「介護予防体操等で集まった際のとりとめもない話をする時間が重要。今後もその時間を大切にして、住民のみなさんと関わり続けていきたいです」とおっしゃっていました。



### 「地域づくりフォーラム」の開催

美浜町では、令和5年11月に地域づくりフォーラムを開催。約100人が参加されました。

フォーラムでは、はじめに第1・2層SCの宮下さん等から町の現状と課題（高齢化や困り事の多様化等）や、今後さらに助け合いの地域づくりが求められていること、そのために住民の力が必要になること等について説明があり、その後、県生活支援専門アドバイザーでもある高林氏による講演が行われました。

事例発表では、住民主体の地域づくり活動報告として、濱田さんを含め3団体から素晴らしい発表がありました！



濱田さん



河合さん

フォーラムのまとめでは、町地域包括支援センターの河合保健師から、「このフォーラムを通して、いつまでも元気でいることの大切さや、地域のつながりの大切さを振り返ることができました。助け合いの地域づくりをするには、地域の皆さまの力が必要です。一人ひとりの力が集まって地域の力になります。美浜町だからこそできる助け合いの地域づくりを一緒に行っていきましょう！」と呼びかけがありました。

フォーラムに参加した方からは、「地域によって様々な地域づくりをしていて素晴らしい」「困っている人を少しでも手伝いたい」等の声がたくさんあったそうです。その中でも特に「良い話だったから自分の地域に置き換えて、自分の地域のことを地域のみんなで話合いたい」という声を受け、後日、この地区でミニフォーラムも開催したことです！

ココがすごい!

河合保健師は「一人ひとりができるを考え、実行に移そうとしている力強さを感じ、これぞ！美浜の住民力！と実感しています。これからも住民のみなさんの『○○したい』を応援し、住民の皆さんとともに地域づくりができれば・・と思っております。」とおっしゃっていました！

### 県からのお知らせ

- 県では「生活支援専門アドバイザー派遣事業」を実施しています。是非ご活用をお願いします。
- 皆様の取り組みを紹介させてください。  
県職員が取材に伺いますので下記までご連絡をお願いします。  
連絡先：和歌山県長寿社会課 電話：073-441-2521