令和２年度

わいわいがやがや

＜＜各地区協議会の取り組みや活動など紹介＞＞

令和３年３月

高砂市介護予防・生活支援体制整備協議会
高砂市福祉部地域福祉室高年介護課
高砂市社会福祉協議会
（事務局　生活支援コーディネーター）

冊子作成にあたって

この冊子は、令和２年度に計画していた介護予防・生活支援体制整備協議会、高砂市高年介護課、高砂市社会福祉協議会共催の研修・交流会が緊急事態宣言の延長をうけ、中止を余儀なくされたことから、各地区協議会の交流・情報交換を図るため研修・交流会の代わりとして作成したものです。

目　次

１　市介護予防・生活支援体制整備協議会 ・・・・・・・・・・・・・・ 1
２-１　高砂地区・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 10
２-２　伊保地区・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 12
２-３　中筋地区・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 13
２-４　米田地区・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 14
２-５　阿弥陀地区・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 15
２-６　北浜地区・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 16
２-７　未結成地区・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 17
３　紹介コーナー ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 18
3-1　通いの場わいわいクラブ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 18
3-2　買物支援　コープこうべ買いもん行こカー ・・・・・・・・・・ 19
3-3　助け合い体験ゲーム（さわやか福祉財団制作）・・・・・・・・・ 20
４　参考資料
①　高砂町支え合いづくりニュース　４号、７号・・・・・・・・・ 21
②　伊保地区支え合いづくりニュース　３号・・・・・・・・・・・ 26
③　中筋地区支え合いづくりニュース　２号・・・・・・・・・・・ 28
④　米田地区支え合いニュース　１号・・・・・・・・・・・・・・ 30
⑤　阿弥陀地区支え合いだより　１０号・・・・・・・・・・・・・ 31
⑥　高砂市の補助制度（介護予防・地域交流通いの場事業補助金）・ 33

１　市介護予防・生活支援体制整備協議会

概要

８月４日に開催した市介護予防・生活支援体制整備協議会でコロナウイルス感染防止の観点から多人数での研修会やワークショップの開催、通いの場の開設提起が難しいことから、少人数でできる地域の支え合いを下記の資料で地域に呼びかけて取り組むことを報告しました。
以降、各地区協議会で提案して支え合いづくりの取り組みを進めました。

小地域範囲の支え合いづくりへのアプローチ資料（８月４日）抜粋

小地域範囲の支え合いづくりへのアプローチ

生活支援コーディネーター

新しい生活様式を受けた対応

①　こまめな手洗い・手指消毒やマスクの着用
★手指消毒液や予備マスクの準備
②　体温測定を行い、風邪症状や発熱のある方は、参加を控える
★参加者への周知
③　３密を避ける
（密集、密閉、密接）
・多人数の研修会や少人数でも距離の取れないワークショップの開催の見送り
★その結果、**参加者の意識の共有化や気づきの欠如**

地域の生活支援（訪問事業）は、
支え合い、助け合い

支え合い、助け合いは、
困ってる人と担い手のマッチングが必要

ステップ２　協力の小地域福祉部会（自治会）の募集と相談

- 小地域福祉部会（自治会）単位への取り組み（募集）案内
- 募集の方法と内容の相談
- ニーズと担い手募集案内のひな型作成

小地域範囲の支え合いづくりへのアプローチの取り組み

（取組結果）

高齢化が急速に進行しているなか、地域で、高齢者が安心して生き生きと暮らしていける 地域をつくりあげていくためには、地域住民が自ら活動し、お互いに助け合い支え合う地域づくりが求められています。そこで、地域の実情にふさわしい支え合いの仕組みをつくりあげていくために、地域の高齢者の困りごと・ニーズについて自治会（小地域福祉部会）と地区協議会で調査を行い、調査後、困りごと・ニーズに基づき「担い手・人材」調査を実施することとしました。

（調査対象）

・高齢者の困りごと・ニーズ調査

調査希望のあった自治会のひとり暮らしの高齢者・75 才以上の世帯

・担い手・人材調査（担い手・人材事前把握調査）

希望自治会の全世帯

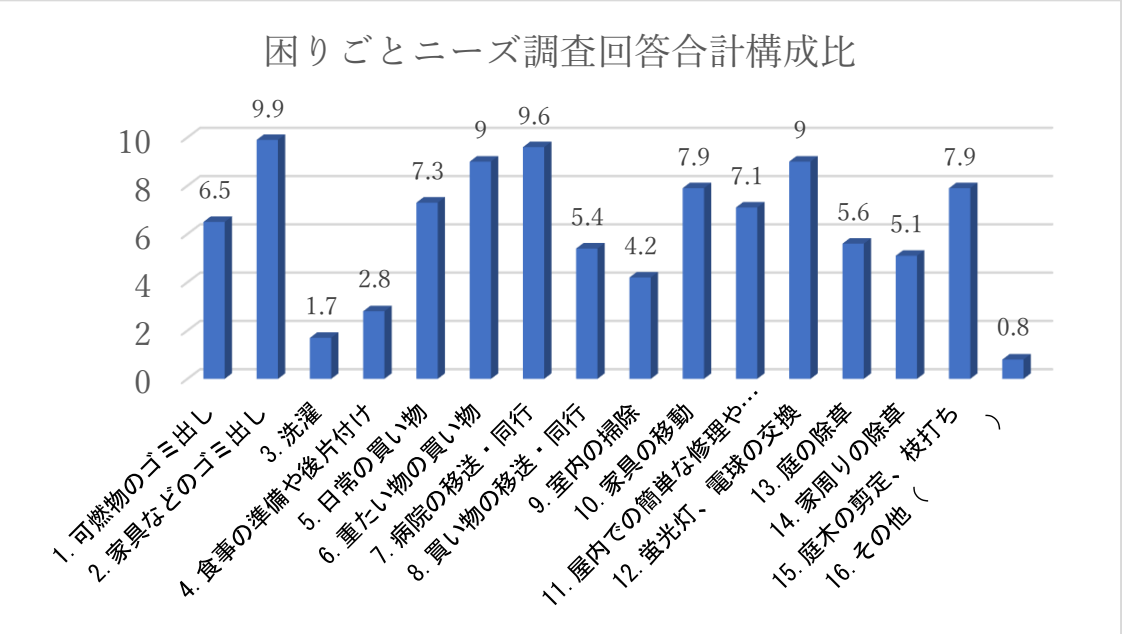
（方法）

・高齢者の困りごと・ニーズ調査は、民生委員が調査票配布、郵送にて生活支援コーディネーターに返送で回収。

・担い手・人材調査は、自治会役員が配布・回収。生活支援コーディネーターが開封。

（調査実施自治会）

第１小地域福祉部会（猟師町、田町、横町、南渡海町、釣船町、大工町自治会）、第３小地域福祉部会（鍵町、農人町、木曽町自治会）、第７小地域福祉部会（西畑２丁目自治会）、伊保中部自治会、中筋一丁目自治会



支え合いづくりニュース　高砂町版Ｐ22、伊保中部版Ｐ26、中筋一丁目版Ｐ28 に掲載

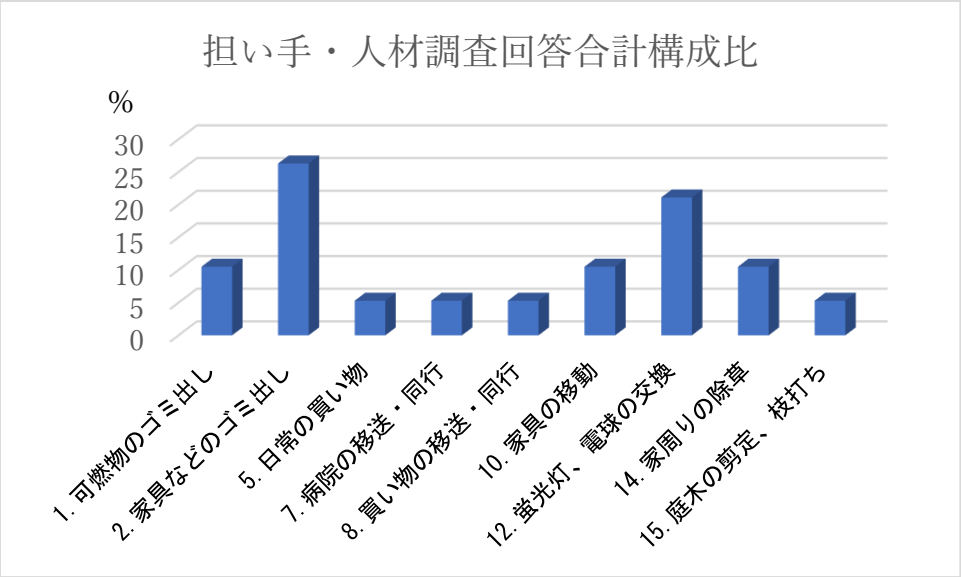
高齢者・困りごとニーズ調査結果

調査対象	高砂町計	伊保中部	中筋一丁目	調査合計
ひとり暮らし高齢者	146	80	25	251
75 歳以上２人世帯	66	31	10	107
合計	212	111	35	358

回答内容　　複数回答

困りごと	高砂町計		伊保中部		中筋一丁目		回答合計	
	回答計	依頼回答	回答	依頼回答	回答	依頼回答	回答	依頼回答
1.可燃物のゴミ出し	8		13	2	2		23	2
2.家具などのゴミ出し	14	1	18	2	3	1	35	4
3.洗濯	2		4				6	
4.食事の準備や後片付け	4		6				10	
5.日常の買い物	14		10	1	2		26	1
6.重たい物の買い物	11		18	2	3		32	2
7.病院の移送・同行	12		18	1	4		34	1
8.買い物の移送・同行	7		10	1	2		19	1
9.室内の掃除	6		9	1			15	1
10.家具の移動	11		15	2	2	1	28	3
11.屋内での簡単な修理や修繕	12	1	13	3		1	25	5
12.蛍光灯、電球の交換	11		18	3	3	1	32	4
13.庭の除草	8		12	1			20	1
14.家周りの除草	9	1	8	1	1		18	2
15.庭木の剪定、枝打ち	11	1	16	3	1		28	4
16.その他（　　）	3						3	
17 特にない	48		22		9		79	
上記以外の困りごと								
1.市の事務手続きの手伝い	9		8	1	1		18	1
2.福祉や介護の相談相手	9		4		1		14	
3.体力や筋力の維持の場	9		9	1	2		20	1
4.他の人との会話や交流の場	12		3		2		17	
5.スマホの使い方の指導	11		10				21	
6.パソコンの使い方の指導	5		4				9	
7.外出の援助	7		5	1			12	1
8.近隣による見守り	2		6	1			8	1
9.民生委員、福祉委員の見守り	8		8	1	1		17	1
10.安否確認をして欲しい	8	1	4	1	2		14	2
11.その他（　　）	3		1				4	
12.特にない	45		23		12		80	

＊　回答は困っている項目　依頼回答は担い手に依頼したい項目で氏名･連絡先記載有の人



困りごとの担い手・人材調査結果

項目	合計	伊保中部	鍵町	中筋
1.可燃物のゴミ出し	2	2		
2.家具などのゴミ出し	5	1	3	1
5.日常の買い物	1	1		
7.病院の移送・同行	1	1		
8.買い物の移送・同行	1	1		
10.家具の移動	2	1		1
12.蛍光灯、電球の交換	4	3		1
14.家周りの除草	2	2		
15.庭木の剪定、枝打ち	1	1		
1.市の事務手続きの手伝い	2	2		
7.外出の援助	1	1		
8.近隣による見守り	6	6		
9.民生委員、福祉委員の見守りの手伝い	1	1		
10.安否確認	3		3	

＊ のない項目は省略

マッチング

依頼者と担い手のマッチングは生活支援コーディネーターが行った。

高齢者　困りごと・ニーズ調査票

ニーズ調査票様式

● 各項目、当てはまるものに○を付けていただき、必要に応じて記入をお願いします。

例

・男		・ 女	○

性別（いずれかに○）

・男		・ 女	

年齢　　当てはまる年代に○

・70～74 才		・75～79 才		・80～84 才	
・85 才以上					

居住状況（いずれかに○）

・ひとり暮らし		・高齢者二人暮らし		・子供と同居	
・近隣に子供がいる		・その他			

介護保険の要介護認定（いずれかに○）

・あり		・なし	

１　現在（これまで）、日常生活していくうえでご近所の誰かに困りごとを助けてもらっている（もらっていた）ことがありますか。（いずれかに○）

質　　問	回答	簡単な内容
1.ある		
2.ない		

２　日常生活していくうえで下記のどんなことについて困っていますか？

（困りごとの回答欄に○を。特に重要だと思うことには◎を記入してください。

担い手に依頼したい場合は、担い手依頼欄に△を記入してください。）　回答複数可

困りごと	回答	内　容	担い手依頼
1.可燃物のゴミ出し			
2.家具などのゴミ出し			
3.洗濯			
4.食事の準備や後片付け			
5.日常の買い物			
6.重たい物の買い物			
7.病院の移送・同行			
8.買い物の移送・同行			
9.室内の掃除			
10.家具の移動			
11.屋内での簡単な修理や修繕			
12.蛍光灯、電球の交換			
13.庭の除草			
14.家周りの除草			
15.庭木の剪定、枝打ち			
16.その他（　　）			

17 特にない			

3　上記１以外の困りごとや希望についてお聞きします。

（困りごとの回答欄に○を。特に重要だと思うことには◎を記入してください。

担い手に依頼したい場合は、担い手依頼欄に△を記入してください。）　回答複数可

ニーズ調査票様式

困りごとや希望項目	回答	内容	担い手依頼
1.市の事務手続きの手伝い			
2.福祉や介護の相談相手			
3.体力や筋力の維持の場			
4.他の人との会話や交流の場			
5.スマホの使い方の指導			
6.パソコンの使い方の指導			
7.外出の援助			
8.近隣による見守り			
9.民生委員、福祉委員の見守り			
10.安否確認をして欲しい			
11.その他（　　）			
12.特にない			

4　町内で、高齢者や地域住民が集まって活動している場に参加したことがありますか？　（いずれかに○）

・ある		・ない	

参加した（している）活動	

5　上記の質問の他にご意見があればお書きください。

6　困りごとを担い手に依頼したい方は、下記にお名前と連絡先電話番号をご記入ください。なお、記入・提出していただいても困りごと・ニーズに対応した担い手・人材が見つからない場合もありますのでご了承ください。

お名前	連絡先電話番号

ご記入ありがとうございました。回答用紙は封筒に入れて事務局の高砂市生活支援コーディネーター宛ご返送ください。

困りごとの担い手・人材調査票　　（中筋一丁目自治会）

担い手としてできることがない場合につきましては、回答は不要です。

● 各項目、当てはまるものに〇を付けていただき、必要に応じて記入をお願いします。

担い手・人材調査票例

例

・男		・ 女	〇

性別

・男		・ 女	

年齢　　当てはまる年代に〇

・39 才以下		・40 才代		・50 才代	
・60 才代		・70 才代		・80 才以上	

1　現在（これまで）、日常生活していくうえでご近所の誰かの困りごとを助けている（助けた）ことがありますか。（いずれかに〇）

質　　問	回答	ある場合の簡単な内容
1.ある		
2.ない		

2　11 月に行った高齢者「困りごと・ニーズ」調査で担い手依頼がありました。つきましては下記の項目について担い手としてできますか？

（〇回答複数可。特にやってみたいことには◎をつけてください）

困りごと項目	回答	内　容
2.家具などのゴミ出し		
10.家具の移動		
11.屋内での簡単な修理や修繕		
12.蛍光灯、電球の交換		

3　町内で、高齢者や地域住民が集まって活動している場の世話役に関心がありますか？

・ある		・ない	

関心がある活動	

4　困りごとの担い手として活動を希望する方は、下記にお名前と連絡先電話番号をご記入ください。なお、記入・提出いただいても担い手・人材に対応した困りごと・ニーズと合わない場合もありますのでご了承ください。

お名前	連絡先電話番号

担い手・人材事前把握調査

1　11 月の調査では、回答の中で担い手の依頼は求めないものの高齢者の困りごとが把握できました。これらの項目についても将来の担い手の有無について把握をしたく、下記の項目について担い手としてできますか？
（○回答複数可。特にやってみたいことには◎をつけてください）

困りごと項目	回答	内　容
1.可燃物のゴミ出し		
5.日常の買い物		
6.重たい物の買い物		
7.病院の移送・同行		
8.買い物の移送・同行		
14.家周りの除草		
15.庭木の剪定、枝打ち		

担い手・人材事前把握調査参考例

2　上記１以外のどんなことについて担い手としてできますか？
（○回答複数可。特にやってみたいことには◎をつけてください）

担い手としてできること	回答	内　容
1.市の事務手続きの手伝い		
2.福祉や介護の相談相手		
3.体力や筋力の維持の場		
4.他の人との会話や交流の場		
9.民生委員、福祉委員の見守り		

3　上記の質問の他にご意見があればお書きください。

4　上記１及び２で回答された方で、将来の担い手として活動していただける方は、差し支えなければ下記にお名前と連絡先電話番号をご記入ください。なお、記入・提出いただいても担い手・人材に対応した困りごと・ニーズと合わない場合もありますのでご了承ください。

お名前	連絡先電話番号

ご記入ありがとうございました。回答用紙は封筒に入れて所属する班長の方にお渡しください。

２-１　高砂地区

概要

７月31日、９月18日に役員会で小地域範囲の支え合いづくりへのアプローチに基づく支え合いづくりの取り組みとして「高齢者困りごとニーズ調査」と「担い手人材調査」を小地域福祉部会（自治会）単位での取り組むことを決定しました。
９月２６日に高砂町連合自治会臨時総会で取り組み内容を説明をしました。
以降、第７小地域福祉部会（西畑２丁目自治会）、第３小地域福祉部会、第１小地域福祉部会で取り組み、民生委員によるニーズ調査票の配布、集計は生活支援コーディネーターが行いました。ニーズ調査結果については困りごと依頼のあった自治会または小地域福祉部会には担い手人材調査に合わせ全戸配布しました。
ニーズ調査結果については困りごと依頼のなかった自治会または小地域福祉部会には回覧での報告や全戸配布による担い手・人材事前把握調査を行いました。
ニーズ依頼者と担い手とのマッチングを行い、現在、担い手が活動中です。

取り組んだ小地域福祉部会、自治会長、民生委員の声

西畑２丁目　瀬戸自治会長
2丁目住民の中に生活するにおいて困りごとが多数あることがわかりました。又、担い手も多数おられることもわかりました。後はニーズ依頼者と担い手との積極的なマッチングをお願いします。

鍵町　熊野自治会長
隣近所高齢者、ひとり暮らしの世帯が増えたなぁ
他人ごとから我がごとに
ひとりで考えるより多くの人で考えるほうが楽でいいかも。

西畑２丁目　金澤民生委員
世界に誇る長寿大国が近い将来に必ず訪れます。
日本の社会は「老々介護」が定着した「しくみ」を求められます。
今から、私達は意識改革に取り組み、乗り遅れないようにしましょう。

第１小地域福祉部会　藤谷部会長
日常生活で手助けの必要な方と支えて上げようという方の掘り起こしを試みましたが、見通しが甘く、中途半端になってしまいました。更に継続、啓発を図りたいです。

第５小地域福祉部会
松木部会長
年々高齢者、１人暮らしの年令ベースが上がり、漠然とした不安。
今後どう対処したらいい、待ったなし。
地域で出来る事は何か活動しながら考えていきましょう。

農人町　稲岡民生委員
今は、まだ大丈夫でも、いつか生活に困り事ができた時、身近なところで助け合える社会になれたらいいと思います。
声かけは大切な事だと思います。

第１小地域福祉部会　中尾民生委員
介護予防・生活支援体制整備って何をするのか始まって「そんな事、出来へんやろ。」という声が多いなか生活支援コーディネーターの辛抱強い働きかけから、通いの場が出来、引きこもりの高齢者のふれあいの場ができました。
この度は困りごと調査で色々な問題点も見えてきて支え合いづくりが出来ていく方向となっているのがうれしいです。
出来るとか・出来ないではなくやらないかんと取り組んだことがよかったです。

高砂町支え合いニュース　７号　P22 に掲載

2-2　伊保地区

概要

７月 20 日に役員会で「高齢者困りごとニーズ調査」と「担い手人材調査」を自治会単位での取り組むことを決定しました。
８月 20 日に伊保地区自治会長会で取り組み内容を説明しました。
伊保中部自治会対象のニーズ調査配布、集計しました。自治会によるニーズ調査結果と担い手調査配布（全自治会員）・回収を行い集計しました。
現在、ニーズ依頼者と担い手とのマッチングを行い、活動予定です。

取り組んだ自治会長、民生委員の声

伊保中部　森自治会長

いま高齢化が進むなかどのように地域を守っていくのか。地域支え合いの取り組み内容をお聞きし、地域の先輩方がどのようなことにお困りなのか、その内容や全体像を知るために今回調査に協力しました。幸い支えての方も手を上げてくださり、伊保中部の支え合いが始まったことに感謝申し上げるとともに、これから先も質・内容とも充実するよう取り組んでいきたいと思います。

伊保中部　乾民生委員

コロナ感染のなか実態調査に合わせ高齢者困りごと調査に回りました。高齢のため理解力が低下した人がいたりして苦労しましたが、それだけに助け合いの必要性を益々感じました。

伊保中部　池田民生委員

皆さまお元気です。訪問したら皆さん喜んでくださいます。又、道で会ったら声を掛けています。
挨拶、声掛けてあげるのが、お互いいいと思います。

伊保中部　松本民生委員

伊保中部で取り組みました生活支援要望者と担い手のマッチング調査において感じたことは多くの人は他人事に関心がないということです。隣近所の付き合いが希薄になった今、隣保内においても話をしたことがない人もいたりして、共助に対する理解、信頼が進まないのかもしれません。守秘義務が強調される昨今、隣家の現状すら知らない人がいるのはさみしい限りです。さらには一人暮らしのお年寄りのなかには身内から知らない番号の電話が鳴っても出ないように言われている人もあったり、ますます外部との接触が薄れる結果となってきました。少なくとも隣近所とは顔なじみにならない限り、身近なゴミ出しなどの生活支援は難しいかなと考えました。

伊保地区支え合いニュース　３号　P26 に掲載

2-3　中筋地区

概要

７月27日に役員会で「高齢者困りごとニーズ調査」と「担い手人材調査」を自治会単位での取り組むことを決定しました。
９月18日、中筋地区自治会長会で取り組み内容を説明しました。
　中筋一丁目自治会対象のニーズ調査配布、集計しました。自治会によるニーズ調査結果と担い手調査配布（全自治会員）・回収を行い集計しました。
現在、ニーズ依頼者と担い手とのマッチングを行い、支え合い活動を行いました。

取り組んだ自治会長、民生委員の声

中筋一丁目　岡田自治会長

　仕事中心で地域の活動にあまり関りを持ってこなかった団塊の世代の方々を中心に、いきなり地域での活動の協力を求めても無理があったように思われる。
地域での活動に参加しやすい環境づくり、参加する切っ掛けの必要性など、課題は数多くある。
　このような中で、この度、担い手人材調査に応募していただいた方々に深く感謝を申し上げます。

中筋一丁目　別所民生委員

　高齢化が進む中、地域住民ひとりひとりが高齢者の方々を自分の両親と思い、各々ができる範囲でお世話をして、共に楽しく暮らせる地域になればよいと協力させていただきました。

中筋一丁目　担い手Ａさん

　中筋一丁目でのニーズ調査結果を見て高齢者で、ひとりの方が数名おられましたが日常の生活も苦労されていると思いました。
　私も年齢が近いので今のところ身体も動けるので、何か協力出来る事があると思い担い手に手を上げました。

中筋地区支え合いニュース　２号　P28に掲載

2-4　米田地区

概要

12 月 14 日、米田地区の福祉推進委員会・連合自治会・民生委員会・老人クラブ連合会・連合婦人会の参加で米田地区支え合いづくり協議会が発足しました。住民に協議会の目的や背景を周知と協力を得るため支え合いづくりニュース１号の発行を行いました。

支え合いづくり協議会　前田会長

国難である新型コロナが国内全域に及ぶ災難又各地区に毎年のように襲う自然災害後には人災が伴う。そこで欠くことの出来ないのが人のつながり、人との支え合い。非常時こそ支え合い、人との絆を強化すべきであると考えます。災害弱者を出さないための話し合いの場づくりが支え合い協議会であります。

支え合いづくり協議会　北本副会長

米田地区に「支え合いづくり協議会」が発足しました。各種団体と話し合い、力を合わせながら、地域の高齢者をはじめ住民の皆様方と共に明るい地域づくりをすすめ、その一助となれるような協議会を目指したい。

支え合いづくり協議会　井村委員

思わぬお役を当てられまして、まだ、様子が良く判りません。追って支えてもらう側になりそうな事を考えますと、他人事に思えず少しでも支えられる間に、お役に立てばと願っております。

米田地区支え合いニュース　１号　P30 に掲載

2-5　阿弥陀地区

概要

コロナ感染防止、緊急事態宣言を考慮して、６月以降、阿弥陀地区支え合いづくり協議会の阿弥陀地区支え合いだよりの発行を中心に住民啓発を行いました。
平成 30 年１月には、ひとり暮らし高齢者対象のニーズと担い手調査を実施しています。

①困り事のある方　　（複数記入可）

NO	項　　目	集計	%	NO	項　　目	集計	%
1	家の中の修理	４５	１６．５	9	調理・後始末	２３	８．５
2	部屋の模様替え	３３	１２．１	10	話し相手が欲し	２８	１０．３
3	金融機関へ送迎	３２	１１．８	11	粗大ゴミ出し	４８	１７．６
4	蛍光灯の交換	５６	２０．６	12	食事の準備	２７	９．９
5	家庭内の移動	１２	４．４	13	通院の送迎	４１	１５．１
6	掃除	３０	１１．０	14	洗濯	６	２．２
7	買い物手伝い	２９	１０．７	15	現時点は健康体	９４	３６．４
8	散歩の付き合い	１０	３．７	17	無記入	６８	２５．０

②困り事の手伝い　　（複数記入可）

NO	項　　目	集計	%	NO	項　　目	集計	%
1	家の中の修理	２３	８．４	9	散歩の付き合い	３５	１２．９
2	部屋の模様替え	４２	１５．４	10	調理・後始末	７１	２６．１
3	金融機関へ送迎	４３	１５．８	11	粗大ゴミ出し	５３	１９．５
4	家庭内の移動	６３	２３．２	12	食事の準備	８５	３１．３
5	蛍光灯の交換	３９	１４．３	13	通院の送迎	３９	１４．３
6	掃除・庭掃除	７５	２７．６	14	洗濯	９１	３３．５
7	買い物手伝い	５３	１９．５	15	無記入	114	４２．６
8	話し相手	３３	１２．１	16			

（上・下表の分母＝２７２）

阿弥陀地区　野々村会長
現実を見定め確認をしながら現在の対応や手段を考慮し、将来への在り方の思慮検討をしながら今後の在り方を求めていく必要あり？？。

阿弥陀地区支え合いだより　１０号　P31 に掲載

2-6　北浜地区

概要

８月６日、９月 11 日に役員会で「高齢者困りごとニーズ調査」と「担い手人材調査」を自治会単位での取り組むことを決定しました。
10 月７日、北浜地区自治会長会でニーズ調査・担い手調査の取り組み内容を説明しました。
希望自治会がなかったため、１１月 14 日牛谷団地自治会でニーズ調査・担い手調査の説明をしました。

牛谷団地自治会で出た意見

牛谷団地　嶋津自治会長

お互い様の精神、地域福祉に関わる喜びを持ち、高齢者、障がい者、その他色々な事情で福祉サービスを公平に受けられる様に地域で気配り、気付き、住民相互の支援に努めています。
現状は個々に助け合いを少なからずじっしされておりますが、万が一事故発生時の保障（精神的、金銭的）が問題ありと考えます。

牛谷団地　中田自治会副会長

高齢化が急速に進行している中、さまざまな地域課題の解決が行政だけでは対応が困難な状況になっており、その為に地域コミュニティの基本である自治会等が担う役割が重要になってきていることは理解できます。ただ、これだけ重要で困難な課題に取り組むには、市役所および社会福祉協議会等の行政側の強力なバックアップが必要不可欠と考えます。具体的には、支え合いづくりの為の体制（組織）づくり、予算の裏付け、仕組みの構築等、一過性の活動にならない為の諸々の政策があって、始めて行政と地域コミュニティが一体となった課題推進が可能になると考えます。

牛谷団地　自治会役員

年々高齢化が進んでいます。牛谷団地も同じ状況です。お互いに助け合う精神は大事です。これからも住民相互の支援に努めてまいります。
特に顔見知り間の助け合いが必要と思います。又、時には良しとした事が事故や不信感を生み、気まずい感を引き起こすこともあります。

2-7　未結成地区の取り組み

・荒井地区

開催日	内容	場所	参加人数
令和元年 ６月１９日(水)	荒井町連合自治会長会で支え合いづくりの説明	荒井公民館	18
令和２年 ３月３日(火)	荒井地区支え合いづくり協議会第１回準備会	荒井公民館	5
７月21日(火)	荒井地区支え合いづくり協議会第２回準備会	荒井公民館	5
11月９日(月)	荒井地区支え合いづくり協議会第３回準備会	荒井公民館	5
11月18日(水)	荒井地区連合自治会長会で支え合いづくりの説明	荒井公民館	18

・曽根地区

開催日	内容	場所	参加人数
令和２年 10月15日(木)	曽根地区自治会長会で支え合いづくりの説明	曽　根　．COM	4
11月10日(火)	曽根地区自治会長会で支え合いづくりの説明	曽　根　．COM	8

＊ 協議会は未設置だが、地域包括ケア推進については、地区福祉推進委員会の委員長、副委員長である４自治会長、民児協会長、老人クラブ会長と話し合うことを決定している。

３　紹介コーナー

3-1　通いの場「わいわいクラブ」

コロナ感染防止対策をしながら開催しています。

経過

　高砂町介護予防・生活支援体制整備協議会では高砂コミニティセンターを拠点に通いの場が開設できないか、町内回覧で募集をしました。老人クラブの役員さんから協力したいとの声が上がり、市、社協、整備協議会の協働事業としてコミセン周辺の介護保険要支援認定の方に意向調査を行った結果、参加者が把握できたので、利用者説明会や市への補助申請、決定を受け、令和 2 年1月 21 日、通いの場「わいわいクラブ」が発足しました。（市の通いの場補助内容は P33 に掲載）

わいわいクラブ概要

　場所　高砂地区コミュニティーセンター　２階会議室

　開設日　毎週　火曜日・木曜日　（都合により休む場合あり）1 月 21 日開始

　時間　13 時　～　15 時　内容　茶話会、各種ゲーム、体操　など

　参加費　１回　50 円　・コーヒーなど飲料の提供ほか

　参加は、要支援認定者が主ですが、以外の高齢者も歓迎です。

世話役　わいわいクラブ　福嶋会長

　高齢者の願いは健康長寿、それには社会的な人との繋がりが大切で、高齢になるにしたがって人との繋がりが希薄になって来ます。

　今は近所付き合いも限られ、昔の様な夕涼みをしながら縁台で話したり、仕事帰りにちょっと一杯と、息抜きをしてわいわい楽しんでいた。

　そんな気楽に集まれる場が有ればと思い取り組みました。

参加者の声

　もうすぐ 90 才になります。毎回、楽しみにして参加しています。＜「皆勤賞や～」の声＞

　家は近くですが、帰る時には運動のため遠回りをして帰っています。

高砂町支え合いニュース　４号　P21 に掲載

3-2　買物支援　コープこうべ「買いもん行こカー」

概要

高砂市介護予防・生活支援体制整備協議会の中でコープこうべの委員の方に高砂市でも稲美町で始まった「買いもん行こカー」か「移動販売」を検討していただきたいとの意見が出ていました。コープこうべからは、「移動販売」は難しいが、希望者が多ければ「買いもん行こカー」を検討したいと回答がありました。高砂町介護予防・生活支援体制整備協議会で「買いもん行こカー」の取り組みに協力することを決定しました。高砂地区を対象に募集を行い、試行を経て、８月 20 日から高砂地区を対象に 20 人を超える高齢者が毎週木曜日に利用しています。

メリット

- 料金は無料
- 玄関からコープ高砂まで送迎
- 重たい買い物もＯＫ

制約

- １回の乗車定員は７人
- １日配車回数は５回
- 配車ルート・時間はコープ作成
- 買い物時間 40 分
- 現在は木曜日運行（姫路市が拠点）
- コープこうべ会員

コープでは、週５日、日５回、定員７人で利用登録者 175 人目標で新規運行を検討するとのことです。

買いもん行こカー（高砂地区限定）
問い合わせは・・
コープこうべ　くらしの情報センター
　電話 0120-44-3100　まで　受付時間に制限あり

高砂町支え合いニュース　４号　P21 に掲載

3-3　助け合い体験ゲーム（さわやか福祉財団制作）

コロナ感染が心配される中ですが、感染収束後に取り組める体験ゲームを紹介します。

ゲームには「ゴミ出し」「洗濯」「薬の受け取り」など 60 種類のサービスが書かれたカードと、「活動団体でのリーダー」「地域の情報交換会の立ち上げ」「活動単体でのパソコン・IT 担当」などと書かれたサービスメニューカードなどが入っています。

参加者は、実際に頼むという行為を通して、人口が減少し高齢化が進む将来をシミュレーションし、「共助」の意義が確認できます。一回では引き受けてもらえないことも、ほかの人に頼んだり、同じ人にもう一度頼み込んだりと交渉の余地もあって、会話も盛り上がります。

助け合い体験ゲームの主眼

- 支え合い活動の大切さに対する気づきを促し、具体的な互助活動につながるきっかけを作ること
- 地域の担い手の発掘

ゲームは以下の内容で実施

５名程度のグループをつくる

各自、カードの山から「困っていること」が書かれているカードを 3 枚程度選ぶ。

カードを選んだ理由を 1 枚ずつ順番に発表。他のメンバーは、自分が助けてあげられそうなカードだったら、そのカードをもらう。カードをもらう人が誰もいない場合は、そのカードを一か所にためていく。

最終的に、手元にカードがたくさんある人が「助け上手」、少ない若しくは無い人は「助けられ上手」となり、全員から拍手をもらって終了。

もらう人がなく一か所にためられたカードは、そのグループで解決できない生活課題としてメンバーで別の解決方法を考える。

助け合い体験ゲームは、自治会単位や隣保単位で行うと今後の支え合いにつながります。また、模擬体験を役員で行うことも効果的です。

生活支援コーディネーターが保管していますので申出てください。生活支援コーディネーターも参加して楽しみながら支え合いについて考えましょう。

４　参考資料

① 高砂町支え合いづくりニュース　４号・７号

回覧

高砂町支え合いづくり ニュース　4号

令和２年９月

高砂町介護予防・生活支援体制整備協議会
会長　益田　洋二
事務局：高砂市地域包括支援センター
生活支援コーディネーター　岡田
電話　079-443-3723

8月20日 ドアｔｏドアが始まりました!!

コープ友の会の歓迎を受ける利用者

高砂町内からコープ高砂店までの無料買物送迎車（通称）「コープこうべの買いもん行こカー」が、今年３月、テスト運行してからコロナの外出自粛などのため中断していました。８月 20 日から本格運行が始まりました。

協議会では、高砂町の高齢者の「買い物難民」解消のため、コープこうべに買いもん行こカーの運行をお願いしていました。

コープこうべの買いもん行こカーは、高齢者対象に毎木曜日、１日４回運行します。時間は運行経路に合わせ相談の上決定されます。乗車定員は１便７名までです。

おいしいパンのお買物

安全運転で頑張ります

お申込み・問い合わせは・・
コープこうべ　くらしの情報センター
電話 0120-44-3100　まで　受付時間に制限があります。

わいわいクラブ　元気に開催

コロナ感染防止の観点から休止していましたコミセンで火・木曜日午後１時から通いの場「わいわいクラブ」が６月 25 日から再開しました。マスク着用、体温測定、手指消毒、体調聞き取り換気など感染防止に配慮しながら開催されています。デイサービスを控えられているコミセン近くの方はお越しください。

協議会の参加団体
- 町福祉推進委員会
- 地区連合自治会
- 地区民生委員・児童委員会
- 町老人クラブ連合会
- 町連合婦人会

回覧

高砂町支え合いづくりニュース 7号

令和３年１月

高砂町介護予防・生活支援体制整備協議会
会長　益田　洋二
事務局：高砂市地域包括支援センター
生活支援コーディネーター　岡田
電話　079-443-3723

高齢者　困りごと・ニーズ調査結果

結果が出ました

昨年、11～12月に実施した高齢者困りごとニーズ調査の結果が出ました。調査へのご協力は、第1、第3、第5小地域福祉部会の取り組み決定をいただいた自治会を対象に実施しました。

現在、依頼のあった人の担い手の方を調査中です。今後、困りごとの依頼手と担い手のマッチングを行う予定です。

高齢者の困りごとの把握はできましたので高齢者が安心して生き生きと暮らしていける 地域をつくりあげていくための参考にします。

配布対象者　ひとり暮らし高齢者 146世帯　75歳以上二人世帯　66世帯

性別	・男	40	・女	65	回答数	114 枚	
年齢	・64才以下		0	・65～69才	3	・70～74才	12
	・75～79才		28	・80～84才	31	・85才以上	32
居住状況	・ひとり暮らし		62	・高齢者二人暮らし	38	・子供と同居	4
	・近隣に子供がいる		2	・その他	0		
介護保険の要介護認定			・あり	34	・なし	62	

1　現在（これまで）、日常生活していくうえでご近所の誰かに困りごとを助けてもらっている（もらっていた）ことがありますか。

質問	回答
1.ある	17
2.ない	85

「ある」の簡単な内容	回答17件の一部掲載
倒れた時救急車を呼んでもらった	買物ゴミ出しの声掛けをしてくださる
入院の際ゴミ当番を助けていただいた	病院日常の買い物遠出は助けてもらう

2　日常生活していくうえで下記のどんなことについて困っていますか？

困りごと	回答数	内　容	担い手依頼数
1.可燃物のゴミ出し	7		0
2.家具などのゴミ出し	13		1
3.洗濯	2		0
4.食事の準備や後片付け	4		0
5.日常の買い物	14		0
6.重たい物の買い物	11		0
7.病院の移送・同行	12		0
8.買い物の移送・同行	7		0
9.室内の掃除	6		0
10.家具の移動	11		0
11.屋内での簡単な修理や修繕	12		1
12.蛍光灯、電球の交換	11		0

裏に続く

13.庭の除草	8		0
14.家周りの除草	8		1
15.庭木の剪定、枝打ち	11		1
16.その他（　　）	3		0
17.特にない	48		0

３　上記１以外の困りごとや希望についてお聞きします。

困りごとや希望項目	回答数	内　容	担い手依頼数
1.市の事務手続きの手伝い	9		0
2.福祉や介護の相談相手	9		0
3.体力や筋力の維持の場	9		0
4.他の人との会話や交流の場	12		0
5.スマホの使い方の指導	11		0
6.パソコンの使い方の指導	5		0
7.外出の援助	7		0
8.近隣による見守り	2		0
9.民生委員、福祉委員の見守り	8		0
10.安否確認をして欲しい	8		1
11.その他（　　）	3		0
12.特にない	45		0

４　町内で、高齢者や地域住民が集まって活動している場に参加したことがありますか？

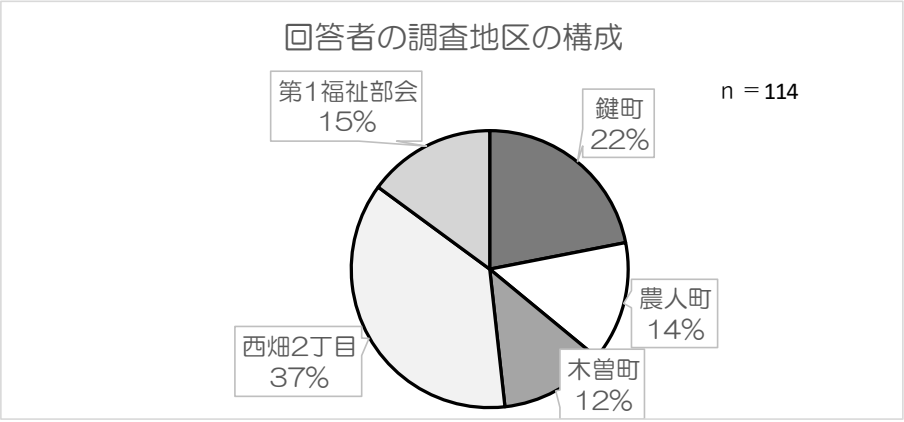
・ある	34	・ない	70

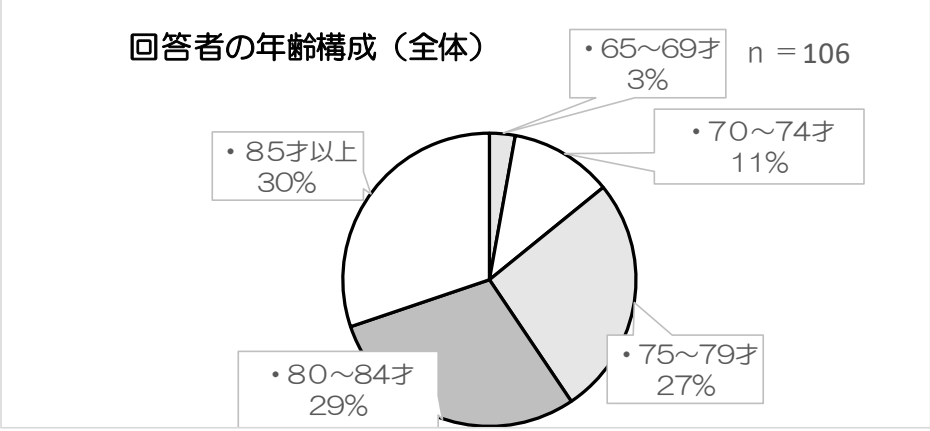
回答31件の一部掲載

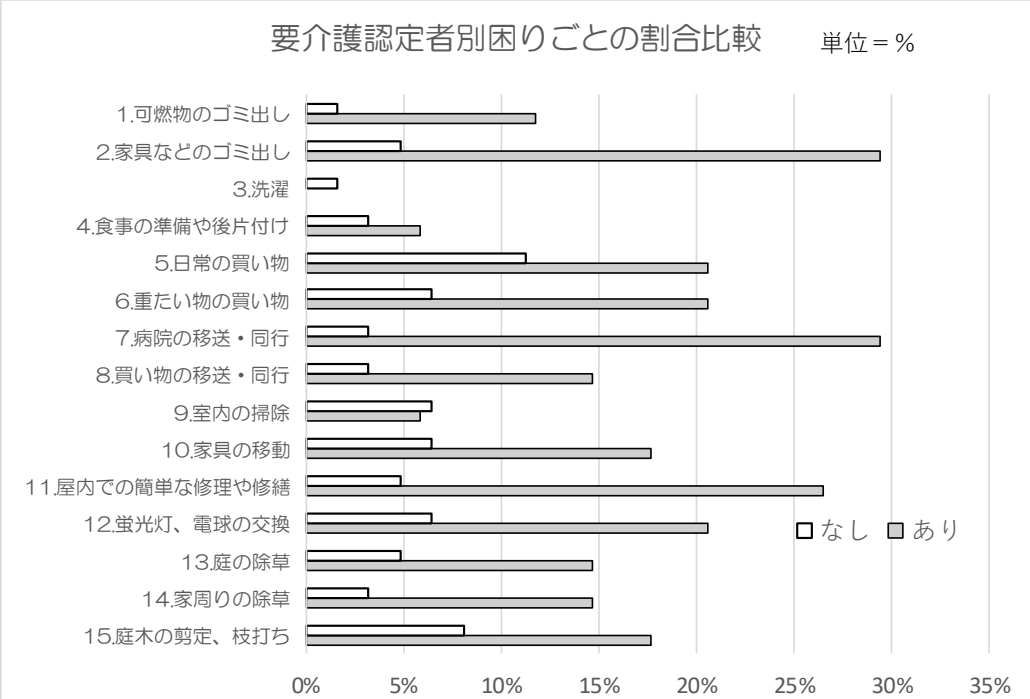
参加した（している）活動	町内の掃除	生花、３Ｂ体操
	福祉部会の活動	老人会の会合
	100歳体操	自治会館で体操の集い

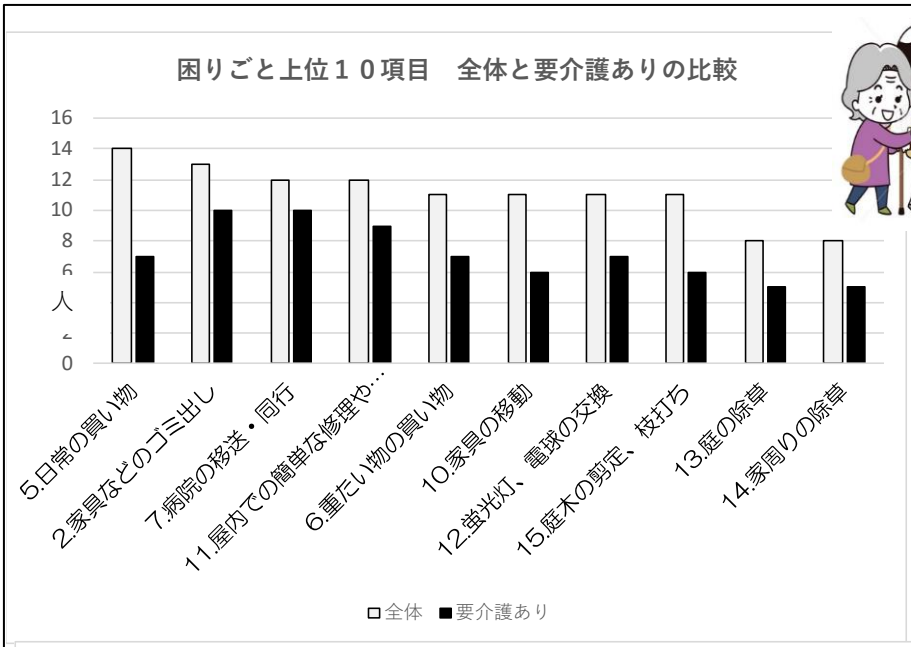
５　上記の質問の他にご意見があればお書きください。　回答23件の一部掲載

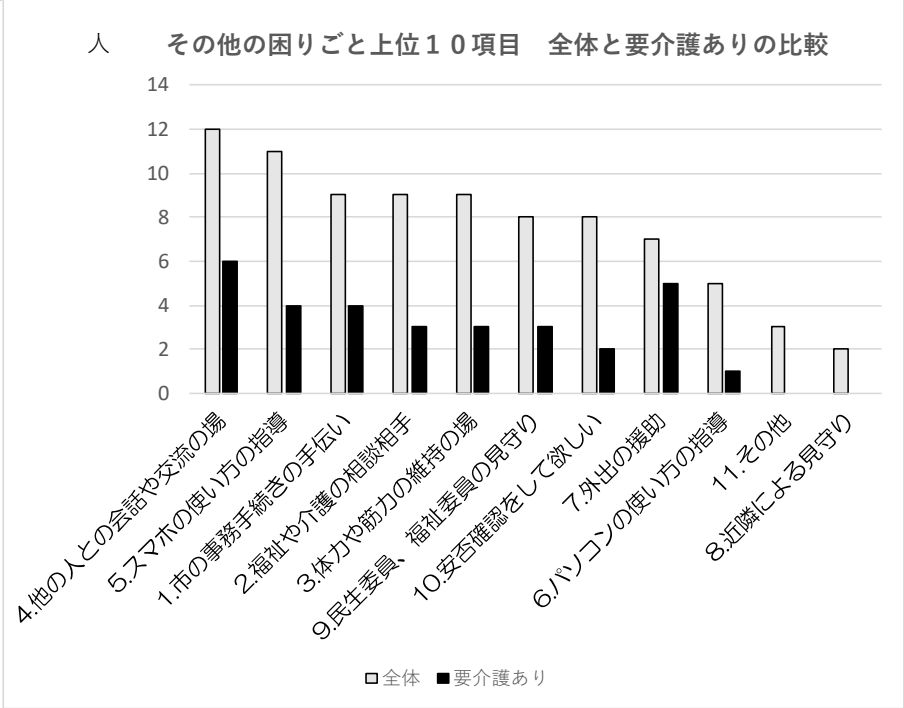
現在自立していますが高齢になっていますので今後ともこのような調査を継続していただければと思います
最近の社会情勢や若い人の考え方・文化に触れたり学んだりする場が欲しい。年寄りの町になってしまい時代に取り残されそうな気になる。
移動販売があれば近い将来1人暮らしになった時ために少しでも安心になるようにと思う。
現在はお陰様で夫婦ともども元気に暮らしています。
神姫バスもなくなり加古川の病院に行くときに困る。80歳以上の高齢者にタクシー券を配布して欲しい。買い物をするスーパーがないので困っている。
年寄りですので将来的に不安がありますが、このように地域で見守っていただいてありがたいです
前もアンケートがあったがそのままで進展がない


回答者の調査地区の構成
n ＝114
第1福祉部会
15%
鍵町
22%
農人町
14%
木曽町
12%
西畑2丁目
37%


回答者の年齢構成（全体）
n ＝106
・65～69才
3%
・70～74才
11%
・75～79才
27%
・80～84才
29%
・85才以上
30%


要介護認定者別困りごとの割合比較
単位＝%
1.可燃物のゴミ出し
2.家具などのゴミ出し
3.洗濯
4.食事の準備や後片付け
5.日常の買い物
6.重たい物の買い物
7.病院の移送・同行
8.買い物の移送・同行
9.室内の掃除
10.家具の移動
11.屋内での簡単な修理や修繕
12.蛍光灯、電球の交換
13.庭の除草
14.家周りの除草
15.庭木の剪定、枝打ち
なし
あり
0%
5%
10%
15%
20%
25%
30%
35%





コメント

１　居住状況別のひとり・二人暮らしでは困りごとの項目に大きな差は認められませんでした。

２　要介護認定者別のあり・なしでは、ありの方がより多くの困りごとを回答しています。

３　助けてもらっている別のいる・いないでは、いるの方がより多くの困りごとを回答しています。

４　多くの方が現在は何とかなっていると回答されています。今後、買物行こカーなどの広報をしたり、暮らしやすい地域となるよう支え合いづくりに取り組みます。

② 伊保地区支え合いづくりニュース　３号

伊保地区支え合いづくりニュース　3号

伊保中部版　令和２年１２月

伊保地区支え合いづくり協議会
会長　斎藤　　保
事務局：高砂市地域包括支援センター
生活支援コーディネーター　岡田
電話　079-443-3723

伊保中部自治会　高齢者　困りごと・ニーズ調査結果

結果が出ました

11月に伊保中部自治会、伊保地区支え合いづくり協議会の協働で行った調査結果がまとまりましたので報告します。担い手依頼の方は4名でした。
つきましては、4名の方を支援していただける担い手・人材を調査します。
高齢者の困りごとの把握はできましたので高齢者が安心して生き生きと暮らしていける 地域をつくりあげていくための参考にします。
調査へのご協力ありがとうございました。

担い手依頼Ａさん	2.家具などのゴミ出し 6.重たい物の買い物 10.家具の移動 11.屋内での簡単な修理や修繕	12.蛍光灯、電球の交換 15.庭木の剪定、枝打ち 1.市の事務手続きの手伝い
担い手依頼Ｂさん	1.可燃物のゴミ出し 2.家具などのゴミ出し 5.日常の買い物 6.重たい物の買い物 7.病院の移送・同行 8.買い物の移送・同行 9.室内の掃除 10.家具の移動	11.屋内での簡単な修理や修繕 12.蛍光灯、電球の交換 13.庭の除草 15.庭木の剪定、枝打ち 3.体力や筋力の維持の場 7.外出の援助　10.安否確認をして欲しい 8.近隣による見守り 9.民生委員、福祉委員の見守り
担い手依頼Ｃさん	1.可燃物のゴミ出し	
担い手依頼Ｄさん	11.屋内での簡単な修理や修繕 12.蛍光灯、電球の交換	14.家周りの除草 15.庭木の剪定、枝打ち

配布対象者　ひとり暮らし高齢者　80世帯　75歳以上二人世帯　31世帯

性別	・男	23	・女	45	回答数	70
年齢	・64才以下	0	・65～69才	1	・70～74才	6
	・75～79才	23	・80～84才	16	・85才以上	23
居住状況	・ひとり暮らし	45	・高齢者二人暮らし	23	・子供と同居	1
介護保険の要介護認定	・あり	25	・なし	32		

１　現在（これまで）、日常生活していくうえでご近所の誰かに困りごとを助けてもらっている（もらっていた）ことがありますか。

質問	回答
1.ある	15
2.ない	51

「あり」の簡単な内容
近所の人おかず時々持ってくる
隣保長の仕事を免除してもらっています

裏面に続く

2　日常生活していくうえで下記のどんなことについて困っていますか？　複数回答（回答のない困りごとは省略）

困りごと	回答数	内　容	担い手依頼数
1.可燃物のゴミ出し	13	市から週1回、隣家が	2
2.家具などのゴミ出し	18		2
3.洗濯	4		
4.食事の準備や後片付け	6		
5.日常の買い物	10	運転が出来なくなったら困る	1
6.重たい物の買い物	18		2
7.病院の移送・同行	18	天気の悪い時に依頼	1
8.買い物の移送・同行	10		1
9.室内の掃除	9		1
10.家具の移動	15		2
11.屋内での簡単な修理や修繕	13		3
12.蛍光灯、電球の交換	18	隣に頼む	3
13.庭の除草	12		1
14.家周りの除草	8	シルバーに依頼	1
15.庭木の剪定、枝打ち	16	今年まで頑張ってやってきたが限界が来た	3
18.特にない	22		

3　上記１以外の困りごとや希望についてお聞きします。

困りごとや希望項目	回答数	内　容	担い手依頼数
1.市の事務手続きの手伝い	8		1
2.福祉や介護の相談相手	4		
3.体力や筋力の維持の場	9	手足少々悪い	1
4.他の人との会話や交流の場	3		
5.スマホの使い方の指導	10	出来ない	
6.パソコンの使い方の指導	4		
7.外出の援助	5		1
8.近隣による見守り	6		1
9.民生委員、福祉委員の見守り	8	訪ねていただくことはありがたい	1
10.安否確認をして欲しい	4	妹家族が常に見守ってくれている	1
11.その他（将棋がしたい）	1		
13.特にない	23		

4　町内で、高齢者や地域住民が集まって活動している場に参加したことがありますか？

・ある	27	・ない	38

参加した（している）活動	・公園等の清掃活動 ・ふれあい会　・公民館活動 ・自治会館でカラオケ	・老人クラブ　・輪投げ体操 ・百歳体操 ・卓球　・将棋

5　上記の質問の他にご意見があればお書きください。

最近は機械ものAI関係老人はついて行けない
免許返納の折りにもっとバスを増やして欲しい
すべて他の市より対応が遅い

③　中筋地区支え合いづくりニュース　２号

中筋地区支え合いづくり ニュース　2号中筋一丁目版

令和２年１２月

中筋地区支え合いづくり協議会
会長　岡田　章
事務局：高砂市地域包括支援センター
生活支援コーディネーター　岡田 幸三
電話　079-443-3723

中筋一丁目自治会　高齢者困りごとニーズ調査

結果が出ました

担い手依頼Ａさん	2.家具などのゴミ出し 10.家具の移動
担い手依頼Ｂさん	11.屋内での簡単な修理や修繕 12.蛍光灯、電球の交換

配布対象者
ひとり暮らし高齢者　25世帯
75歳以上2人世帯　10世帯

性別	・男	12名	・女	16名		回答数	30枚
年齢	・64才以下		1名	・65～69才		・70～74才	7名
	・75～79才		7名	・80～84才	8名	・85才以上	4名
居住状況	・ひとり暮らし		16名	・高齢者二人暮らし	8名	・子供と同居	4名
	・近隣に子供がいる		1名	・その他		ひとり・二人暮らしで近隣に子供がいる方あり	
介護保険の要介護認定			・あり	7名	・なし	15名	

１　現在（これまで）、日常生活していくうえでご近所の誰かに困りごとを助けてもらっている（もらっていた）ことがありますか。

質問	回答
・ある	8名
・ない	18名

［ある］の簡単な内容	
家具のゴミ出し	市外の子・孫に買物、病院へ同行
法事等の駐車場使用	近所の人様子を見に来てもらっている

２　日常生活していくうえで下記のどんなことについて困っていますか？

回答複数可

（回答のない困りごとは省略）

困りごと	回答数	内　容	担い手依頼数
1.可燃物のゴミ出し	2名	堅期筋によって、体調によって	
2.家具などのゴミ出し	3名	整理タンスの移動	1名
5.日常の買い物	2名	他市の子・孫に連絡している	
6.重たい物の買い物	3名	体調の悪い時、日	
7.病院の移送・同行	4名	コミバスの合理的運行	
8.買い物の移送・同行	2名	他市の子・孫に連絡している	
10.家具の移動	2名	整理タンスの移動	1名
11.屋内での簡単な修理や修繕			1名
12.蛍光灯、電球の交換	3名	孫の仕事の都合で間に合わない	1名
14.家周りの除草	1名		
15.庭木の剪定、枝打ち	1名		
17..特にない	9名		

３　上記以外の困りごとや希望についてお聞きします。

回答複数

困りごとや希望項目	回答数	内　容	担い手依頼数
1.市の事務手続きの手伝い	1名		
2.福祉や介護の相談相手	1名	ヘルパーあり	
3.体力や筋力の維持の場	2名		
4.他の人との会話や交流の場	2名	ヘルパーあり	
9.民生委員、福祉委員の見守り	1名		
10.安否確認をして欲しい	2名		
12.特にない	12名		

４　町内で、高齢者や地域住民が集まって活動している場に参加したことがありますか？

・ある	12名	・ない	17名

参加した（している）活動	100歳体操、いきいきサロン、よろずカフェ
	中筋小学校下校時の安全パトロール
	町内清掃
	百歳体操、グランドゴルフ、卓球
	老人会の掃除
	自治会、老人会の各種行事に参加

５　上記の質問の他にご意見があればお書きください。

人と交流したいが耳が聞こえずコミュニケーションがとりづらいです。子供にメールライン会話しています。電話、インターホンは出ません。
月1回ふれあい喫茶しているが弁当代300円を市が補助すれば参加者が増える
現在、身体に不自由はないが、先はわかりません。段々と心配です。
免許返納による不便さコミバスの運行配慮。専任職員による調査と運行計画が必要。ＪＲ曽根駅の橋上化や高齢者への配慮が必要
ご近所が親切にしてくださいますので感謝しております。
娘と3人暮らしですが朝出たら遅くまでの仕事ですので家のことは何もしてもらえません。ジージーは1日中ボーと何もしないです。毎日々食事作りが疲れます。夕食だけですが

11月に中筋一丁目自治会、中筋地区支え合いづくり協議会協働で行った調査結果がまとまりましたので報告します。担い手依頼の方は２名でした。
つきましては、２名の方を支援していただける担い手・人材を調査します。
また、将来の困りごとに対応するため、困りごとの担い手・人材調査に合わせて「担い手・人材事前把握調査」を行います。高齢者の困りごとの把握はできましたので高齢者が安心して生き生きと暮らしていける 地域をつくりあげていくための参考にします。
調査へのご協力ありがとうございました。

④　米田地区支え合いニュース　１号

回覧

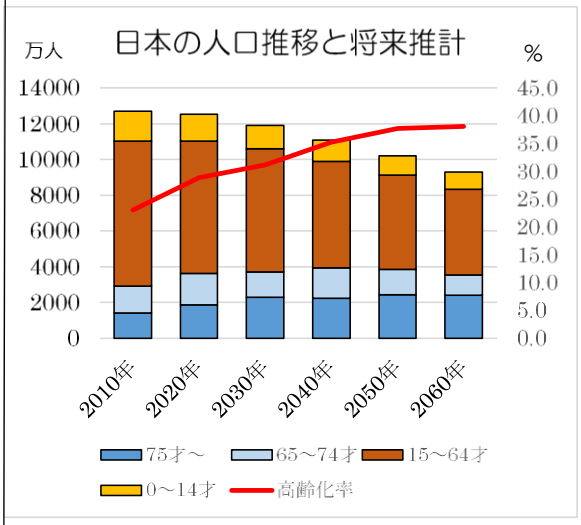
米田地区支え合いづくり

ニュース　１号

令和３年２月

米田地区支え合いづくり協議会
会長　前田　栄一
事務局：高砂市地域包括支援センター
生活支援コーディネーター　岡田
電話　079-443-3723

発足！　米田地区支え合いづくり協議会



昨年１２月、米田地区で支え合いづくり協議会が発足しました。高齢者の増加と人口減少が予想されるなか、介護が必要な状態になっても住み慣れた地域で暮らし続けることができるようにするため、介護や医療、予防、生活支援などが地域で確保される必要があります。

支え合いづくり協議会は、市・社協の呼びかける、高齢者の地域での支え合いの体制づくりを米田地区の各種団体が協力・協働して行うことを目的としています。

これから、米田地区に必要な生活支援の取り組み（サービス含む）を進めますのでご協力をお願いします。

米田なかよしサロン

毎月、第３土曜日、町老人クラブ連合会女性部が開催しています。体操をしたり、お茶を飲みながらしゃべったりと老人クラブ会員以外も参加して楽しいひと時を過ごしています。コロナウイルス拡大の中、高齢者の閉じこもりが危惧されています。

サロンではマスク、手指消毒、換気、距離を取るなど感染防止を図りながら開催しています。

場所：米田第一公会堂
時間：10：00～12：00
参加費：１００円（コーヒー、お菓子が出ます。）
老人クラブ未加入の方でも米田地区の高齢者の参加歓迎です。

協議会の参加団体
- 地区福祉推進委員会
- 地区連合自治会
- 地区民生委員・児童委員会
- 町老人クラブ連合会
- 町連合婦人会

⑤　阿弥陀地区支え合いだより　１０号

阿弥陀地区
介護予防・日常生活
支援事業　10号

支え合いだより

令和　3年 3月　発行
阿弥陀地区支え合いづくり協議会
事務局　高砂市地域包括支援センター
生活支援コーディネーター　岡田
☎　079－443－3723

回												
覧												

本紙**「支え合いだより」**も令和２年６月より７･８･９･10月・令和３年２月と「あれや！・これや？」と各位にお願いをしてきましたのは、厚労省が 2000 年より始めた介護保険が前途多難で途方に暮れかけ？？？？て、やっきになり**「あれをしてくれ。これを頼む」**と県・市を通じて高齢者の各位？に**「お願い」**を云って来ている？。・・・のです。

＊（単位万人）

	各　名　称		H12 年	H28 年	倍
1	65 歳以上第１号被保険者		2,165	3,387	1.6
2	要介護又は要支援認定者		218	622	2.8
3	介護サービス利用者数		149	496	3.3
4	在宅サービス利用者数		97	390	4.0
＊	介護費の動向	H12年	H27 年	R　5	
	介護給付費（兆円）	3.6	9.9	推9.8	
	保険料負担（円）	2,911	5,514	6,165	月額

上記項目を拝見してのご感想は？？？。

うなぎ上りに"待った"をかけるには？？。

日々身体をイジメないと体力の衰退がはじまります。高齢者は健康で。丈夫で達者で。
いつ迄も健常者で日々を送るには、いつも身体をイジメないとすぐに鈍ってしまいます。
故に、その衰えを少なくする？・無くするには「何を？」・「どうすれば良いのか？」
一人でも出来る運動＝
まず散歩？・体操・何でもよいから体を動かす事！？
・から始めましょう。

介護保険の課題で最近特に**厚労省は頭を痛めている**ようですね？
保険料の負担増、利用者数の急上昇・介護職員の減少傾向など前途多難で途方に暮れてる？？。

体力増強・健康・健常者の増加を

1960年を挟んで前後で比較するのは如何かと思慮しながら過去を振り返ってみようかな？？。
敗戦後、20数年？。30年迄は、労働力も機械化があまり進んでいなかったので、肉体労働が大部分で、自然と体力増強の自然体で健康であり、体力強力な方々が多く、
膝腰の弱体者は少なかったような人々が**多かった**のでないかと、思うのは誤りでしょうかネ？。

田畑の仕事・山間林業の動力等も機械化されずに体力主体で行われていたので、「体力に自信あり」の健常者で占められていたのと一方で現在のような高齢者？又、長命者が存在していなかったこともありますが？？。

また自動車も数少なく、電動2輪車も少なく、自転車が主役であり、少々のところであれば徒歩で行き来する時代で自然に体力が衰えることはなかったのかな？。

家庭は家庭で**炊飯、掃除、洗濯・乾燥、他「オール電化」**とやらで、体力衰退に大いに奨励（逆）しているように思えます？？。

だから「どうすれば？」よいのかな？。

若い頃より体力の維持に努めないと「ダメ ？」

米スタンフォード大学のトニー・ウイルス=コレイ教授らの研究チームが、18歳から95歳までの4263名から血液分析でタンパク質を分析して、
＝生理的老化は「**34歳、60歳、78歳**」の3つのポイントで急激に起きることも発表されて、多くのタンパク質は、一定のペースで増減したり、生涯、同じレベルで維持するのでなく、一定期間同じレベルを保ち、特定のポイントで、突然上下に変動している＝。

◎ 故に各人は年齢など関係なく気が付いた時「**今・今から**」、
一日合計20~30分は体を動かす時間にして、
「**我が体力の強化**」に努めましょうや！！！。

厚労省が求めている、「皆さんの通いの場」をお願いしながら、
それまでの時間を利用して一人でも出来る「体力の強化」を念頭に体力維持を？？。
現実に夕方になれば「彼方・此方」で、2・3人語らいながら散歩されている姿を見かけますが、そのようにして最低の20～30分は歩いて健康に留意？？？。をお願いしながら・・重々のお願いを・・・？。

年度末の気ぜわしい時に回覧をお願いし申し訳ございませんが、なにとぞご容赦を頂きますようお願い致します。
コロナが静まりますれば足を運んで謝罪・お願い等で各地区へと考えております。　その節は何卒よろしく・・。

疑問・質問確認提言等が
御座いますしたら
☎447－1080
野々村まで

⑥　高砂市の補助制度（高砂市介護予防・地域交流通いの場事業補助金交付要綱）

趣　旨

地域の要支援者等が住み慣れた地域で健康で生き生きとした生活を送ることができるよう、高砂市介護予防・日常生活支援総合事業実施要綱に規定する介護予防通所型Ｂサービスとして事業を実施する団体に対し、補助金を交付

補助対象団体

(1) 地域住民を主体に構成された任意団体又は特定非営利活動法人
(2) 市内に活動の拠点を有する
(3) 自主的かつ安全に事業を運営することができると認められるもの
(4) 事業を実施するために必要な広さを有する場所を市内に確保

補助対象事業等

(1) 介護予防のための体操、レクリエーション等の機会の提供、介護予防講話その他の教養講座、利用者同士の交流の場の開催等による日中の居場所づくりを行う
(2) 利用者は支援者等が５人以上含まれていること
(3) 介護予防サービスの提供時間は、１回当たり９０分以上
(4) 毎週２回以上同一の曜日に開催するなど、定期的に開催する
(5) 介護保険法施行規則基準を遵守して行われる
(6) 事業の実施に必要な設備・備品を有して行われる
(7) 代表者を定めるほか、必要な従事者を配置して行われる
(8) 地域交流を図るため、各種団体・グループと連携を図る

開設補助対象経費

施設整備費	修繕費、冷暖房工事費等
需用費	消耗品費、資料印刷費等
役務費	保険料等
備品購入費	机、椅子、事務用品、介護予防に資する機材等の購入に係る費用等

開設補助金の補助率及び限度額
補助対象経費は、300 千円を上限とする。

運営補助対象経費

報償費	外部講師謝礼等
需用費	消耗品費、資料印刷費、光熱水費等
役務費	保険料、通信費等
使用料及び賃借料	会場借料、機材借上料等 （ただし、民間家屋を借り上げた場合は、その家屋の固定資産税相当額を限度とする。）
その他	ボランティアに係る実費等市長が認める経費

次の経費は対象外とする。

⑴　特定の個人が所有し、又は占有することとなる物品の購入に要する経費
⑵　会合の飲食費
⑶　団体の構成員に係る人件費
⑷　その他市長が適当でないと認める経費

運営補助金の補助率及び限度額

実施期間	平均利用者数	限度額
２月を超え３月以下	原則５人以上	７万５千円
３月を超え６月以下		15 万円
６月を超え９月以下		22 万５千円
９月を超え１年以下		30 万円

備考

１　平均利用者数とは、１月ごとの事業を利用する要支援者等の見込みの数の平均をいう。
２　補助金の額に 1,000 円未満の端数があるときは、これを切り捨てるものとする。
３　事前交付を受けた運営補助金については、実施期間終了後、実績により精算する。
４　平均利用者が５人を下回る場合は、該当する限度額を５で除した数に平均利用者数（小数点以下２位を切捨て）を乗じた額とする。