

東三河版地域包括ケアがひらく未来

子どもも、若者も、大人も、高齢者も、
「この地域で暮らしたい」「安心していつまでも暮らしていける地域にしたい」
そう願う気持ちが、すべての出発点です。

そんな地域を実現するために、
それぞれの年代、それぞれの立場で、「できること」があります。
行政には行政の「できること」、専門家には専門家の「できること」。
そして、みんなにはみんなの「できること」があります。

日常生活の中でできる、誰かのためになること。
今既にやっている、何気ない行動でよいのです。

そんな行動のひとつひとつが、
あなたと地域のつながりを強くします。
助け合い、支え合う地域をつくるきっかけになります。

誰でもできることが、
地域を変える。

誰でもできることが、
地域を変える。

「こんにちは!」
笑顔で交わす元気なあいさつが、
実は誰かのためになっているかもしれません。

あなたの何気ない行動のひとつひとつが、
住みよい地域をつくるきっかけになります。

人と人のつながりは、どんどん希薄になっています。
困ったとき、助けてくれる人は近くにいますか。

あなたと、地域とのつながり
一緒に考えてみませんか。

東三河広域連合及び市町村窓口について

●東三河広域連合介護保険課 0532-26-8472・8473

地域包括ケアグループ

〒440-0806 愛知県豊橋市八町通二丁目16番地（豊橋市職員会館5階）

●市町村介護保険窓口

豊橋窓口 0532-51-3130

（豊橋市役所 長寿介護課内）

豊川窓口 0533-89-2173

（豊川市役所 介護高齢課内）

蒲郡窓口 0533-66-1176

（蒲郡市役所 長寿課内）

新城窓口 0536-23-7688

（新城市役所 福祉課高齢者支援室内）

田原窓口 0531-23-3217

（田原市役所 高齢福祉課内）

設楽窓口 0536-62-0519

（設楽町役場 町民課内）

東栄窓口 0536-76-0503

（東栄町役場 住民福祉課内）

豊根窓口 0536-85-1313

（豊根村役場 住民課内）



東三河広域連合

たとえば、こんなふうに「困りごと」のある地域

CASE1 地域社会からの孤立 Aさん(男性・80歳)

少し前に長年連れ添った妻を亡くし、一人暮らしになりました。近所付き合いなど家のことは妻に任せっきりだったので、隣近所とあまり交流がありません。地域のルールも知らず、頼れる人もいないため、この間の台風の際は避難場所がわからず、心細い思いをしてしまいました。



周りの人たちは、何をすればいいのかわからなくてモヤモヤしているみたい…

「何をすればいいのかわからない」のは、「特別なことをしないといけない」と思っているからではありませんか？



専門家でもないぼくたちには、できることなんてないんじゃないかなあ。

「誰でもできること」でいいですよ。みんながそれぞれ少しずつ「できること」をしていったら、どんな地域になるでしょうか？

みんなが 少しずつ「できること」をしたら…

CASE3 認知症の不安 Cさん(女性・84歳)

認知症のため娘夫婦の家にいますが、日中は家族が働きに出ているので一人で過ごしています。ある日、急に「自分の家に帰りたい」と思い立ち外出するも、見当違いの方向に歩いてしまい、気がつくともう見知らぬ風景に。すっかり途方に暮れてしまいました。



あのおばあさん、なんでキョロキョロしてるのかな？

フラフラ歩いていて危ないなあ。でも仕事だし、誰か何とかしてくれるよね…

この辺では見かけない顔だなあ。認知症かもしれないけど、誰に伝えてあげればいいだろう？



学校帰りの女の子



営業回りの会社員



近くに住むおじいさん

CASE2 高齢になってからの生きがい Bさん(男性・65歳)

最近定年を迎え、長年勤めた会社を退職しました。子どもたちは独立し、妻と二人で暮らしています。これまで仕事一筋だったので、特に趣味もやることもなく一日中家で過ごす日々。働いていたころより元気がなくなった姿を見て、家族も心配しています。



おばあちゃん大変そう…。手伝ってあげたいけど、そもそも何をしたらいいのかな？

近くにいてあげたいけど、地元じゃ働き口もなかなかないんだよな…



中学生の孫



就活中の孫



趣味の友達

CASE4 家族の介護 Dさん(女性・72歳)

介護が必要になった夫から目が離せない毎日、肉体的にも精神的にもつらい日々になってしまっています。介護保険の制度やサービスの使い方がよくわからず、誰に聞いたらいいのかもわかりません。近くに住む長男一家も何かと忙しい時期で、なかなか頼る相手もない状況です。

最近、集まりに出てこないわね。悩みを聞いてあげたいけど、よそのお宅のことだし…



妻



近所の男の子



子ども見守り隊メンバー



近所の主婦



隣に住む若者



自治会長

この間もゴミの出し方を間違えていたみたいだけど…

隣の人、いるのかな？郵便受けがいっぱいになっているみたい…

奥さんが亡くなられて、一人暮らしとは聞いているけど、どんな方かも知らないな…

一日中家にいて、前より元気がないみたい…何かすることないのかな？

あのおじいさん最近家にいるみたい。外で遊んでうるさくしたら怒られるかな…

通学路に危険な場所が増えたから、新しい人が入ってくれるといいんだけど…

「できること」が積み重なり、 つながり合うと、地域が変わります

近所づきあい、声かけ

近所の主婦は、ゴミ出しのときにルールが変わったことを教えてあげました。隣の若者はいつも郵便受けに入れてしまう回覧板をときどき手渡しにして、話をする機会ができました。自治会長は災害時の注意点などを伝えるため、一人暮らしの家を訪問することにしました。

Aさんはご近所さんや自治会長と顔見知りになり、気軽に声をかけられるようになりました。災害時にどうしたらいいかわかってひと安心です。



ひとりひとりがやっていることは、
本当に小さなことなんだね！
これならわたしたちにも、
何かできることがありそう！

そうなんです！実は「誰でも
できること」がたくさんある
んです！
小さな小さな「できること」
が地域のつながりを強くする
きっかけになるんですよ！



あいさつ、気づき

学校帰りの女の子があいさつをすると、Cさんは少し安心しました。車で営業回り中の会社員の男性もCさんに声をかけました。また、見かけない人であることから認知症を疑った近所のおじいさんは、交番へ状況を伝えました。家にいないことに気づいた家族から警察に届けが出ていたので、Cさん本人であることが確認され、家族が迎えに来て無事帰宅することができました。

Cさんも、いろいろな人にあたたかく声をかけてもらって、安心することができました。



生きがい、仲間

子ども見守り隊のメンバーは、近所に活動に参加してもらえる人がいないか声をかけてみることにしました。妻も話を聞いて、活動参加を勧めたので、Bさんはやってみることにしました。

Bさんは見守り隊の活動に参加するようになり、同世代の仲間ができて、外出の機会が増えました。子どもたちは安心して通学できるようになり、見かけると声をかけてくれるようになりました。活動のために体力づくりを始めたことで、毎日が充実しています。



子どもから大人までいろんな世代の人が「できること」をすると、まるでひとつのチームみたいに、支え合う地域に変わるんだね！

もちろん、自分たちだけの力ではどうしたらいいかわからないようなときには、行政や地域包括支援センターなどの専門家に相談してみてください！

思いやり、友人

中学生の孫は、Dさんに何かできそうなことはないか聞いて、ときどき買い物のお手伝いをするにしました。就活中の上の孫は、地元へ就職できるように地元企業のマッチングイベントに行ったことをDさんに話しました。趣味の友達は、介護の経験のある人を交えて相談に乗り、介護保険サービスの使い方や市役所の補助のこと、介護者同士の集まりもあることなどを教えてあげました。

Dさんは、少し介護から手が離れる時間ができて気分転換になり、孫たちや友達がいろいろ考えてくれることも嬉しく思いました。



見つけてみよう！ わたしたちに「できること」

今後ますます進む超高齢化社会のなかで、高齢者が地域で安心して暮らしていけるように、近くの人と助け合い、支え合える地域を育んでいくことが大切になります。そんな地域をつくるために、あらゆる世代の人が日常の中で「できること」を見つけて、積み重ねていくこと。そうしてできあがった地域のつながりが「地域包括ケア」です。

全世代

●あいさつをする



●地域のお祭りやイベントに参加する



●自分の健康を維持管理する



幼少世代

元気いっぱい学校へ行き、たくさん遊び、健やかに成長することで、「できること」がたくさん見つかります。

- 昔の遊びを覚えてもらう、おぼえる
- おじいちゃんやおばあちゃんに手紙を書く
- 困っているお年寄りを見たら声をかけたり、大人に教える



学生世代

自分の将来について考え始めるとともに、いろいろなことを見たり、聞いたり、体験したりすることがすべて「できること」につながっていきます。

- 困っているお年寄りを見たら声をかけて、お手伝いする
- 職場体験をしたり、ボランティア活動に参加したりする
- 自分の住む地域に関心を持つ(歴史を知る)



若者世代

ひとりの社会人として自立し、守られる立場から守る立場に変わっていくために、「できること」がたくさんあります。

- 就職活動を通して地元のことを知る
- 帰省して家族や親せきに顔を見せる
- いろいろな年代に人間関係を広める



子育て世代

子どもは、みんなで育てるもの。いろいろな視点で子育てを考えると、「できること」がたくさん見つかります。

- 自治会に入って活動に参加する
- 子育て交流事業へ参加する
- 予防接種や健診には必ず行って、情報を得る
- 子どもにものごとを教えることで、自分自身が成長する



働き盛り世代

親世代が高齢になり、自分の老後や家族のつながりを強く意識するようになるときに、「できること」があります。

- 家族の介護について考える(親のことを気にかける)
- 仕事と家庭、仕事と介護などとの両立を維持する
- 仲間と趣味を楽しんだり、健康づくりに取り組んだりする



シニア世代

年をとると、できなくなることが増えるわけではありません。年をとったからこそ「できること」が見つかります。

- 現役時代の技能を活かした活動へ参加する
- モーニングやカラオケなどで仲間との交流を図る
- 昔の遊びの伝承をする
- 市民講座などで、いくつになっても新しいことを学ぶ
- 地域の見守りを行う
- 子育ての支援をする

