2026年１月発行

SC通信

発行：社会福祉法人 潟上市社会福祉協議会

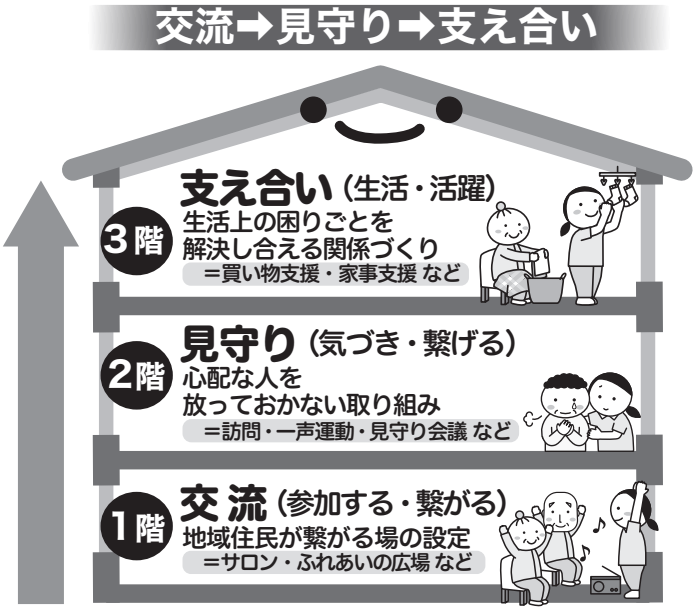
SCとは…

生活支援コーディネーター（地域支え合い推進員）のことです。地域の方々と連携して地域づくりを支援します！

支え合う地域社会の築き方

「助けられるのが苦手」な私たち

近年、65歳以上で一人暮らしをしている高齢者は増加傾向にあります。地域のつながりが弱くなると、そのような独居高齢者が周囲に助けを求めにくい環境になります。皆さんは何か困ったときに、周囲に「困っています」と言えますか？



「支えられ上手」になるための訓練と人間関係

支え合いとは適度な迷惑のかけあいとも言えます。ご近所や家族にも迷惑をかけたくないと、本当は困っていても「大丈夫です！」と返していませんか？実は我々は「助けられることが苦手」なのかもしれません。しかし、困ったときには助けてもらって自分の身を守ることは大事です。一方、適度がわからず、あれもこれも、と頼みすぎると相手が疲れてしまったり、自分でできていたこともできなくなったりします。「支えられ上手」になるためには、支え合うことの意味を実感したり、支えられる訓練（実体験）が必要です。ちょっとしたお願いごとができる友人や知人を増やしていく、また、自分も気にかける人が増えていく。そういった集まりを大事にしたいですね。

理想の支え合いへ：「つながる」から「気にかけ合う仲」へ

毎週サロンに出かけることで自分の心身の変化に気づいてもらえたり、相手の変化に気づいたりすることで、問題が起きても早めに対応できるでしょう。サロンでの「交流」を土台として「見守り」し合える関係性が築かれることで「支え合い」につながります。（図参照）人と人が“つながる”ことから、気になる存在が生まれ、“気にかけ合う仲”となって、いざ困ったことが起きた時にはお互いに“頼り・頼られ支え合う”そんな関係が理想となります。

「“つながり・気にかけ合い・支え合う”地域づくり」を目指しましょう。

地域支え合い推進協議体の活動紹介

地域支え合い推進協議体は、支え合える地域づくりにむけて、地域にどんな資源があって何が必要とされているかの調査や情報共有を行います。

第二層協議体では潟上市内を３つの中学校区に分け、地域ごとのニーズ把握、情報交換、体制づくりを行っています。昨年10月より二層委員が各地域で毎週開催されている介護予防サロンを訪問しました。介護予防サロンの実施内容について説明を受けたり、基本プログラムであるダンベル体操やスクワットに加え、脳トレなどを体験したりしました。委員からは毎週開催されていることに驚きと「こういった集まりが増えるといいね」「うちのサロンでもやってみよう」などの声が聞かれました。

今後はサロンのない地域にどのようにサロンを作っていけるか、協議体で検討していきます。

※第一層協議体は潟上市全体、第二層協議体は各中学校区のことを指します

上北野元気サロンで使用する用具の説明を受ける様子

教えて！便利帳コーナー

Q 今まで秋田市まで髪を切りに行っていたけど運転が難しくなってきたの。訪問してくれる美容院はあるかしら？

A 「潟上市高齢者向け生活便利帳」の「3.住み慣れた地域でくらす」４ページ目に、自宅に訪問して髪をカットしてくれる理美容店が載っています。

「高齢者向け生活便利帳」は、現在社協の見守り台帳に登録されている65歳以上で一人暮らし世帯・高齢者世帯にお届けしています。また、右のQRコードからもご覧いただけます。便利帳についてのお問い合わせは、下記までお願いいたします。

潟上市社会福祉協議会

問い合わせ

社会福祉法人　潟上市社会福祉協議会　生活支援コーディネーター　伊藤　洋子

〒018－1502　潟上市飯田川下虻川字八ツ口70

電話：018－877－5017　FAX：018－854－8251