

おたすけ隊

新メンバー大募集!

お困り事は
私たちに
お任せ!



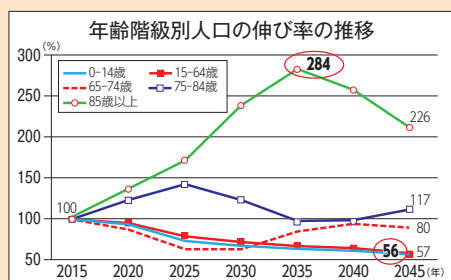
さあ、一緒に活動しよう

団塊の世代が75歳以上の後期高齢者となる2025年が近づいています。
大東市でも2035年をピークに少子高齢化が続くと考えられており、
介護人材の不足がますます問題となります。そこで、
市では住民による助け合い活動の参加を呼び掛けています。
ちょっと空いている時間を上手に使って高齢者を助ける
身近なヒーローに変身してみませんか? 自分たちの親や自分が高齢になり、
支援が必要になった時にも安心して地域で生活するために、今あなたの力が必要です。

高齢化と支援の担い手の必要性



2015年を基準(100%)とした場合に2035年には
85歳以上の高齢者が約**2.8倍**になり、労働人口
(15～64歳)はいずれ半数程度になるんだね!
労働人口の減少により、介護人材が不足し、有資格者は
中・重度の要介護者のケアに追われるから、**軽度の人
に対する支援の担い手が必要**になるね。



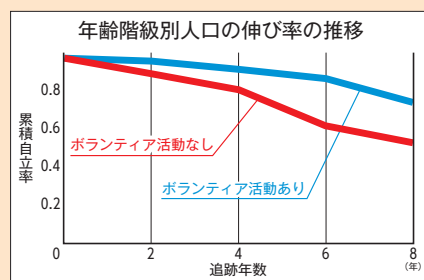
ボランティアは健康長寿の秘けつ



これまでの研究から、人と関わるボランティア活動を行っている人は、活動を行っていない人に比べて、**自立して生活できる期間が長い**という調査結果が出ています。ボランティア活動に参加していきいきと健康な生活を送りましょう。自分に合った社会参加活動を見つけて、人との関わり合いや社会的な役割を維持することが健康長寿の秘けつだね!

累積自立率: 数値が高いほど自立していることを示します

(出典) 東京都健康長寿医療センター研究所長期継続研究 (TMIG-LISA)



求む

大東元気でまっせ体操会場への 運転手ボランティア

自治会や老人会などのグループが週1回程度集まり、オリジナル体操「大東元気でまっせ体操」を実施しています。会場に通うことができない高齢者を対象に、自家用車などで移動支援を行うボランティアを募集しています（利用料金は無料）。



とっても助かっています

募集内容

- 利用者の自宅から会場までの移送。利用日時などの調整は移送コーディネートセンターが行います
- 運転免許を保有する原則75歳未満の人
- 謝礼①自家用車の経費…1か月5千円
- 移送謝礼…1回250円（往復500円）※月に2回以上の移送実績がある場合に限りです



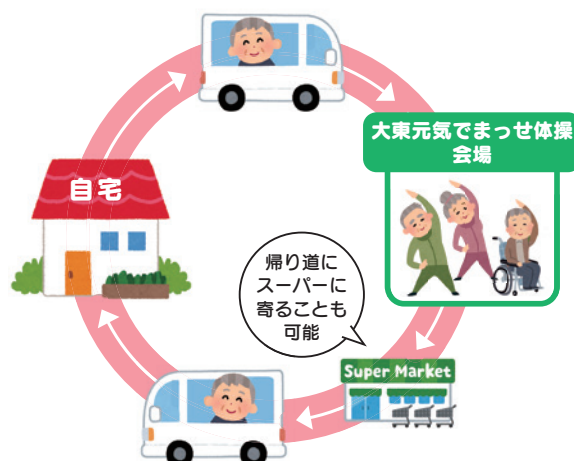
現在125グループが実施

会場が無い地域もあります。身近な場所での体操を行えるよう会場を増やしたり、一人でも会場まで行けない高齢者を移送するなどサービスを充実させることが必要です。

大東元気でまっせ体操
く効きまっせ 若うなりまっせ
寝たきりならんで 儲かりまっせ

体操に参加することで、運動習慣が自然と身に付き、閉じこもり予防や認知症予防にもつながるため健康維持に効果的です。グループ数は年々増加していますが、高齢者が歩いて通える範囲に

移動支援の一例

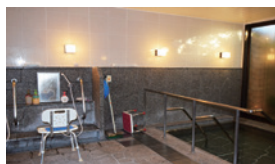


求む

お風呂で元氣事業 委託事業者

自宅での入浴に不安がある人に配慮した浴場の利用や、介護施設などが提供するスペースで大東元気でまっせ体操に参加できる介護予防事業です。入浴料金は各施設にお問い合わせください（体操のみの参加は無料）。

実施施設



- ・有料老人ホームツクイサンシャイン大東(南津の辺町18-11) ☎863・0880
- ・デイサービスセンター百楽荘(栄和町9-20) ☎889・5051
- ・特別養護老人ホーム南郷の里永野2-1-13 ☎873・0031
- ・デイサービスセンター百楽荘寺川館(寺川4-3-30) ☎800・3315
- ・ケアハウスホーリーハート大東(赤井3-5-11) ☎874・8593



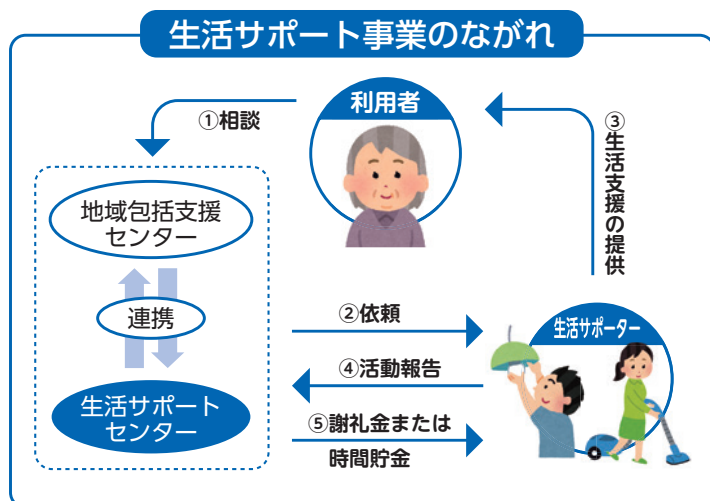
百楽荘寺川館・野澤さん

施設入所者以外の人もお風呂で体を温めてほしい、体操をして元気になるってほしい、そんな気持ちから「お風呂で元氣事業」を始めました。高齢になると、家の風呂掃除が大変だったり、浴槽が深いと入浴が難しくなったりします。施設内の大浴場は体の不自由な人も使いやすくバリアフリーに対応しており、皆さんに安心して利用いただけます。

求む

生活支援を行う
生活サポーター

日常のちょっとした事ができずに困っている高齢者の自宅に講習を受けた生活サポーターが訪問し、掃除などの支援を行う住民参加型の生活支援です。生活サポートセンターでは、利用者の「してほしいこと」とサポーターの「できること」を調整します。活動にあたっては、サポートセンタースタッフによる初回の同行訪問や、フォローも丁寧に行いますので、無理なく安心して始められます。



募集内容

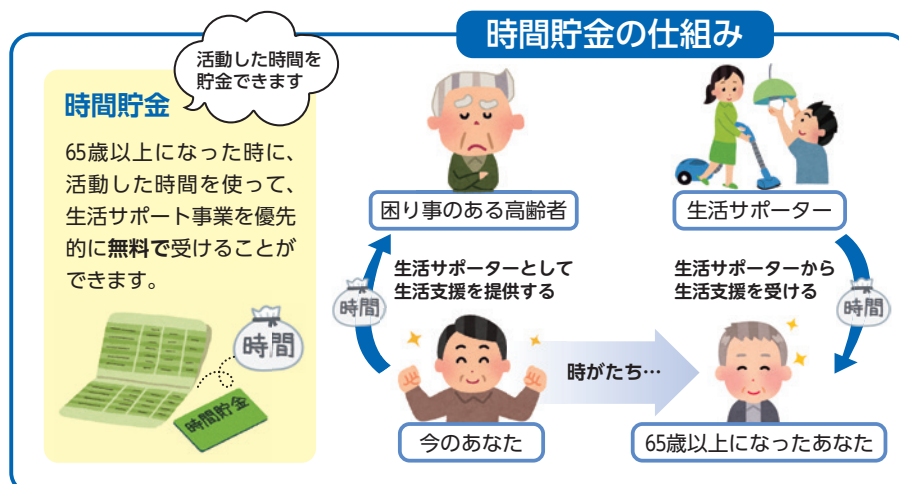
☑掃除、買い物、草取り、ごみ出し、外出付き添いなど
☑養成講座を受講し認定を受けた18歳以上の人(高校生を除く)
●謝礼＝250円(30分以内ごと)。または「時間貯金」を選択(図参照)

無料

まずは講座を受けてみよう
生活サポーター養成講座(毎月開催)

6月5日 12時～13時 午後1時30分～4時30分
市役所 30人
生活サポートセンター ☎812・6571
FAX 812・

時間貯金の仕組み



専門知識が
なくてもOK!

お手伝いしたい気持ちがあれば
誰でも始められます

生活サポーターの活動内容は、掃除機かけが最も多く、次いでトイレ掃除、風呂掃除、拭き掃除、買い物と続きます。ほかにもシーツ交換や電気の傘掃除、話し相手などがあります。いずれの活動も皆さんが普段行っている家事ですので、特別な介護の資格が無くても気軽に活動することができます。また、サポーターの1か月の活動時間は平均で6時間。少ない人で1時間、多い人で22.5時間となっています。

生活サポーターの活動内容

掃除機かけ 100件	トイレ掃除 72件	風呂掃除 71件	拭き掃除 60件	買い物 34件	その他 46件
---------------	--------------	-------------	-------------	------------	------------

2019年11月に活動した生活サポーター75人から回答。その他の活動内容は、洗濯干し、布団干し、朝のごみ出し、病院同行、草取りなどがありました。

空いている時間を
上手にを使って
活動しているんだね。
無理なく楽しく
長く続けることが大切!



利用者の声

掃除だけでなく交流も楽しみ

(中谷さん)

腰痛のためかがむ動作が難しく、サポーターさんにはトイレや風呂などの掃除を週1回お願いしています。季節ごとにじゅうたんを替える作業もしていただいており、とても助かっています。余った時間に交わす世間話も楽しみです、サポーターさんに会える日を心待ちにしています。

サポーターの声

ボランティア経験は

全て自分の糧になる (田中さん)



「体に暇を作らない」をモットーに活動を始めました。利用者に喜んでもらえると、やって良かったと感じます。「男が掃除なんて」と考えず、運動だと思えば自然と体が動きまわります。ボランティアの経験は全て自分の糧になると本当に思います。

自分のできることで感謝され、うれしい (山本さん)

忙しい生活に窮屈を感じていた頃、「気分転換になるのでは」と考え、生活サポーター養成講座を受講し活動を始めました。自分のできることで感謝されると気持ちがいいですね。人生の先輩と接し、教えられることがたくさんあります。家でテレビを見る時間があれば活動ができます。体を動かす、人に喜んでもらい、地域貢献にもなる。自分にとって良いことばかりですよ！



左：中谷さん、右：山本さん

生活サポートセンター代表 吉村悦子さん

生活サポーターと利用者の両方に喜んでいただいていることが一番うれしいです。地域で助け合いが生まれていること、介護保険に頼ることなく安心して暮らせるまちづくりの1つとして活動できることにやりがいを感じています。また、昨年11月に、住民主体による助け合い活動が評価され、生活サポート事業が「第8回健康寿命をのばそう！アワード」の厚生労働省老健局長優良賞を受賞しました。

今後、利用者はますます増えると思いますので、活動してくださる生活サポーターが地域でたくさん増えるよう皆様のご協力よろしくお願いします。

もっと活動を知りたい人へ



イベント「大東ピクニック」では、今回紹介した活動のほか、地域のさまざまな活動を紹介します。何か活動してみようかなと思う人はぜひご参加ください。

☎ 3月28日(土)午前10時～午後3時

所 アクティブ・スクウェア・大東(深野北小学校跡地)

☑ 地域デビュー、応援ゼミ、屋台ブースほか

☎ アクティブ・スクウェア・大東 ☎ 870・7932

「情けは他人(ひと)のため為らず」ということわざがありますが、地域の高齢者への助け合い活動は高齢者が助かるだけでなく、ボランティア自身の介護予防や社会的役割の獲得、生きがいづくり、医療費や介護費用の抑制といったさまざまな効果があります。

いつまでも元気でいられるための健康づくりをしながら、高齢になっても安心して暮らし続けられるまちづくりに参加しませんか。詳しい内容は下記までお問い合わせください。

あなたの参加をお待ちしています！



やってみたいと思ったら、お気軽にお問い合わせを！

☎ 高齢介護室高齢支援グループ ☎ 870・9065 ☎ 872・8080