

# 地域支え合い ネットワーク通信



住み慣れた地域でともに支えあい  
最期まで安心して暮らせるまちづくり

**P2.3 高齢者に対する簡単な  
生活支援活動の流れとポイント**

**P4 高齢者等に関する  
生活支援サービス（簡単生活支援）**

**P5.6 弁当が買える店・移動販売**

**P7 ひとり暮らし高齢者等の見守り活動を行っています**

**P8**〔連載まんが〕ご近所さん物語（感想など募集のお知らせ）

# 高齢者に対する簡単な生活支援活動の流れとポイント

～住み慣れた地域でともに支えあい、最期まで安心して暮らすために～

## 自分でできる喜びを大切に

身の回りのことを自分で行うことは、大きな介護予防につながります。日常の活動を無理せずゆっくり時間をかけて取り組んでいきましょう。

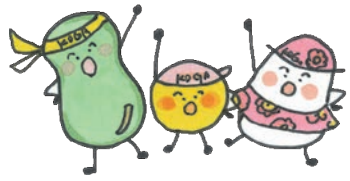
ポイント

### 1 日常の元気づくり

高齢期の元気づくりは毎日の生活の充実が大切です。次の点に取り組みましょう。

- ① コツコツ無理せずこまめに
- ② 身近な場所で声かけあって
- ③ 「楽しい」は長続きの決め手
- ④ おっくうだけど一歩外出
- ⑤ おしゃべりは元気の素
- ⑥ 元気のおすそわけ

元気になったら、おすそわけできる分がいいので、身近な人に力をお貸しください。  
\*介護予防のご相談は、地域活動サポートセンターまで



ポイント

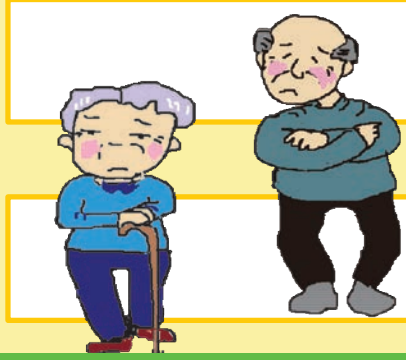
### 2 できないところはSOS

どんなに元気でも、少しずつできないことも増えていきます。そんなときは、まずは身近な人に相談しましょう。

\*相談する人がいない時には、ひとりで悩まず、高齢者総合相談窓口の地域包括支援センターにご相談ください。

## 自分の身のまわり

### できる活動



### 支援の必要性

### 介護認定を受

### 身近で支援を

## 家族や地域等における支援

今までつながってきた人と支え合う関係での支援は、お互いさまの温かい支援です。

- ・家族が身近にいて行う支援
- ・地域福祉を基本とする、地域住民が行う支え合い活動(民生委員・福祉会・シニアクラブ等)
- ・友人やサークル仲間などの支え合い

ポイント

### 1 日頃の関係づくりを大切に

家族や地域の支援は、日頃の関係づくりが重要です。そのためには、積極的に家族や地域とのコミュニケーションを行いましょ。

ポイント

### 2 助けあえる地域づくりに参画しよう

住み慣れた地域で安心して暮らすには、地域で困った時に支え合える体制づくりを行うことが重要です。地域活動に積極的に参加していきましょう。また、地域づくりについて、みんなで話し合ってみましょう。

\*地域活動サポートセンターゆい・社会福祉協議会は地域づくりのお手伝いをしています。ご相談ください。

## ボランティア

- シルバー人材セン (有償ボランティア)
- 社会福祉協議会ボ が紹介する支援 \*詳しくは P4参照

ポイント

### 1 事前の相談

- ・ボランティアによ することから始ま ほしい支援の内容 ことが大切です
- ・支援の内容によッ ティアの方がいな いこともありま

## 重点 1 生活支援は、日頃の関係づくりと地域づくりから

高齢期における日常の安心感は、「困った時はお互いさま」の、支え合う地域から生まれてきます。地域力を高め、支え合う地域にするためにも、元気なうちから身近な人たちとの関係づくりを大切にしていましょ。



住み慣れた地域でともに支え合い、最期まで安心して暮らすことは、多くの高齢者の願いです。しかし、年齢を重ねると日常生活の中で困ることも少しずつ増えていきます。元気なうちから、積極的に支援情報を知り、身近な人たちと支え合う地域づくりを行うことが大切です。



## 介護保険における支援

### ●訪問型サービスA(基準緩和)

- ・事業対象者(要支援1・2)
- ・ヘルパー等が訪問し、掃除、洗濯、買い物、食事の準備等を利用者と共に行う。
- ・週1回～3回
- ・自己負担は1割～3割
  - 1割：221円/回
  - 2割：441円/回
  - 3割：662円/回

### ●訪問型委託サービス

- ・事業対象者(要支援1・2)
- ・シルバー人材センターの支援員が訪問し、掃除、洗濯、買い物、食事の準備等を利用者と共に行う。
- ・週1回～3回
- ・利用料：100円/回(一律)

#### ポイント

### ① 地域包括支援センターへ相談

地域包括支援センターは、高齢者の介護予防と高齢者が安心して自立した日常生活をおくるための支援を行います。介護保険でのサービス(介護予防・生活支援サービス事業)の利用を考えた時は、地域包括支援センターへご相談ください。利用者の希望に沿った生活がおくれるように一緒に考えていきましょう。

介護保険対象外の支援

## 企業・団体が行う有料支援

### 【家事支援】

社会福祉協議会(まかせて安心サービス)・豊資会訪問介護ステーション・グリーンコープふくしサービスセンター「お結び」等

### 【買い物支援】

移動販売コスモス館(地域対象)・エフコープ・グリーンコープ・セブンイレブン・サンリブ等

### 【配食支援】

\*詳しくはP5～P6参照

#### ポイント

### ① 企業が行う支援情報を知ろう

高齢社会のサービスとして、各企業は、新たな支援に取り組んでいます。その情報を知り、自分が必要な支援を、価格も含め吟味し、上手に生活に取り入れていくことが大切です。

できない活動



## の簡単な生活支援

(身体の状態)

けていない

介護認定を受けている

してくれる人

## 等が行う支援

### ターが行う生活支援

ア)\*詳しくはP4参照  
ランティアセンター  
(無償ボランティア)

#### が重要

る支援は、まずは相談  
ります。自分がやって  
をはっきりさせてお

て、対応できるボラン  
い場合は、支援できな  
す。

重点  
2

## 一人で悩まず、まずは相談

高齢期になると、生活の支援だけでなく不安を感じる場面も増えていきます。そんな時は、ひとりで悩まず、まずは相談をしてください。

・古賀市地域包括支援センター「寄って館」：電話 942-1156 ・古賀市社会福祉協議会：電話 944-2941



# 高齢者等に関する



# 生活支援サービス(簡単生活支援)

事業名	生活支援サービス	ワンコインサービス	まかせて安心サービス	地域の助け合い活動における支援		訪問型サービスA
				花鶴丘3丁目区	中川区	
実施団体	シルバー人材センター	シルバー人材センター	古賀市社会福祉協議会	花鶴丘3丁目区	中川区	・指定事業所 ・シルバー人材センター(委託)
内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>福祉サービス</li> <li>家事援助サービス</li> <li>除草・草刈・剪定</li> <li>ふすま、障子の張替え</li> <li>左官、大工が行う支援(単発支援)</li> </ul>	<p>【100円で利用できる支援・30分以内の支援】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ゴミ出し・電球交換・布団干し、取り込み(いずれか)</li> <li>掃除機かけ・茶碗あらい・ボタン付け・クリーニング出し、受け取り(いずれか)</li> </ul> <p>【500円で利用できる支援・1時間以内の支援】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>粗大ごみ出し・分別収集ゴミ分け・庭掃き掃除・除草(2畳程度)・拭き掃除・ガラス戸、窓、網戸掃除・洗濯干し取り込み(いずれか)</li> <li>冷暖房の器具入れ替え・花壇の水やり(1日1回)</li> <li>日常買い物(近所店舗)手紙・はがき代筆・衣替え(単発支援)</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>身体に関わる援助(入浴・排泄介助、散歩・お出かけ同行)</li> <li>家事生活援助(衣替え、掃除、洗濯、調理、買い物など)(単発支援)</li> <li>産前・産後の援助や子育て(掃除・洗濯・調理・買い物など)</li> </ol>	花鶴丘3丁目区の住民助け合い活動 ①お出かけサポート事業 ②お困りごと相談(個別対応)	中川区の助け合い活動	<ul style="list-style-type: none"> <li>家事支援(身体介助を伴わない支援)</li> <li>介護予防を目的に行う生活援助(調理・掃除・重いものの購入代行や買い物同伴・ゴミ出し等)(継続支援あり)</li> </ul> 
対象	古賀市民	古賀市のお住いの65歳以上の夫婦世帯、または一人暮らしの方。一人暮らしで身体が不自由な方	支援依頼があった古賀市民	地域限定の支援が必要な70歳以上の住民対象(登録制)	各地域限定の支援が必要な住民対象	<ul style="list-style-type: none"> <li>事業対象者</li> <li>要支援1・2の方</li> </ul>
受付方法	シルバー人材センターに相談・申し込み 8時30分～17時 (土・日・祝日・お盆・年末年始はお休み) TEL:092-942-6994		古賀市社会福祉協議会に申し込み 電話 092-944-2960	①お出かけサポートの事務局に依頼 ②地域福祉にて個別対応 *簡単な申請書あり		ケアマネジャーより依頼
支援者	シルバー人材センター会員		社会福祉協議会ヘルパーへの依頼業務として対応	支援が行える地域住民(登録制) ①75歳定年	サポーター会	<ul style="list-style-type: none"> <li>市が認める研修を受けたもの</li> <li>介護有資格者</li> </ul>
料金	2時間まで 1210円/h 3時間以上 920円/h 料金は細かいルールが設定されています	100円(30分以内の支援) 500円(30分～1時間以内)	【有料】 900円～(30分以内) 所要時間や支援日、時間帯ごとに料金が設定されている。		100円/h	<ul style="list-style-type: none"> <li>シルバー利用者 100円</li> <li>介護事業所が受けた場合221円</li> <li>週3回まで</li> <li>1時間未満/回</li> </ul>

## 社会福祉協議会ボランティアセンター

ボランティア活動をしたい方(団体)と来てほしい方をつなげ、またボランティア活動に関する情報の提供や活動に関する相談をお受けしています。

生活支援ボランティア(ちょこっとボランティア)の輪を広げていきたいと思っています。空いた時間に“ちょこっと”ボランティアをしてみませんか? 興味がある方はご連絡ください。

例えば:外出のお手伝い(買い物のお手伝い、車いす介助、歩行に不安がある方の見守りなど)



# 弁当が買える店



日常生活のお困りごと【食事】・【買い物】の手助けとなるよう、弁当が買える店を地域支援の見える化として、一覧表にまとめました。

※地域の方の情報を基に掲載しています。 ※「弁当」とは、パックに入った弁当(おにぎりのみ等は除く)にしています。  
 ※配達については、それぞれに条件が異なりますので、各店にお問い合わせください。 ※定休日等事前にご確認ください。  
 ※今後も情報収集に努めていきますので、新たな情報がありましたら、地域活動サポートセンターゆいまでお寄せください。 ※順不同

## 古賀中学校区

店名	住所	電話番号	配達有
セブンイレブン古賀花鶴丘2丁目店	花鶴丘2-10-1	942-1231	○
セブンイレブン古賀中央3丁目店	中央3-2-5	942-5071	○
セブンイレブン古賀日吉3丁目南店	日吉3-21-35	943-7008	○
デイリーヤマザキ古賀駅東1丁目店	駅東1-5-2	940-2232	—
デイリーヤマザキ古賀市役所前店	今の庄1-1-1	942-0177	○
ファミリーマート古賀天神五丁目店	天神5-15-5	940-2123	—
ファミリーマートJR古賀駅店	天神1-1-1	940-4050	—
ローソン古賀太郎丸店	新久保2-20-20	943-7740	—
ローソン古賀美明一丁目店	美明1-13-14	944-4546	—
ほっともっと古賀店	天神5-10-2	942-2700	○
おべんとうのヒライ古賀バイパス店	美明1-14-1	942-8001	—
みんと	駅東2-1-1-1F	942-3134	○
弁当のはやま	駅東2-3-13	943-6294	—
かしわ屋	駅東1-4-6	692-2257	—
キッチンたんぽぽ	駅東2-14-3	942-6639	○
キッチンデリはな	駅東2-3-11	943-0308	—
ほっともっと古賀市役所前店	駅東2-11-6	940-4120	—
船出屋	日吉3-17-12	980-2631	—
ファルム ※事前連絡必要	中央2-6-38	942-1077	—
サンリブ古賀店	天神2-5-1	943-0088	—
ルミエール古賀店	天神4-9-34	943-9577	—
サニー古賀店	中央4-1-1	944-6400	—
業務スーパー古賀中央店	中央2-823-1	410-1582	—

## 古賀東中学校区

店名	住所	電話番号	配達有
セブンイレブン古賀青柳店	川原1270-1	942-7117	○
セブンイレブン古賀インター店	新原791-2	942-5418	○
セブンイレブン古賀栗原店	青柳503-1	942-8220	○
セブンイレブン古賀薬王寺店	薬王寺1311-1	946-2266	○
デイリーヤマザキ新古賀工業団地店	青柳2884-2	943-5600	—
浜屋	青柳町1572-1	943-9841	—
ヒサモリ	薬王寺1038	946-2418	○
激まるべんとう	青柳町765-1	0800-808-8008	—
コスモス広場利用組合	青柳658-1	943-1114	—
Aコープ米多比店	米多比1513-1	946-3012	—

## 古賀北中学校区

店名	住所	電話番号	配達有
セブンイレブン古賀千鳥2丁目店	千鳥2-4-3-1F	944-0727	○
セブンイレブン古賀流店	久保1265-3	944-1117	○
セブンイレブン古賀花見東7丁目店	花見東7-10-35	943-5277	○
セブンイレブン古賀花見東2丁目店	花見東2-2-1	942-1663	○
ローソン福岡東医療センター内店	千鳥1-1-1	943-0246	—
マルキョウ花見店	花見東4-1-2	943-3444	—
からあげ耶馬溪 ※前日連絡必要	花見南1-14-23	944-0403	—
焼肉Hiramura	花見東4-13-28	410-0792	—
SWITCH BAHN	久保1641-5	942-1810	—
お料理花うた	舞の里2-11-16	287-6528	○
ハローデイ古賀店	美郷203	940-2522	—
ロイヤルホスト古賀流店	久保1656-1	942-4732	—
ほっともっと古賀千鳥店	舞の里3-4-6	942-0256	○
わいわいファーム舞の里店	舞の里3-14-12	719-1750	—

## 移動販売

※催事の都合により、日時が変更することがあります。※販売時間は約1時間です。

### コスモス広場（電話：943-1114）

移動販売の場所	販売曜日	販売時間
花見南区公民館	第1金曜日	10:00~
	第3木曜日	10:00~
日吉台区公民館	第1・3金曜日	11:30~12:20
花鶴丘2丁目12棟集会所	第1・3月曜日	10:00~
花鶴丘2丁目5棟集会所	第1・3月曜日	11:05~11:20
フェニックス古賀	第2・4土曜日	10:00~
町川原二区公民館	第2・4土曜日	11:30~
庄南区公民館	第2・4火曜日	11:00~
花鶴丘3丁目区公民館	第2・4火曜日	12:10~
舞の里1区集会所	第2・4水曜日	11:00~
千鳥南区公民館	第3金曜日	12:30~13:00
千鳥苑	第2・4水曜日	12:20~
花見東2区公民館	第2・4木曜日	11:00~

### 青い鳥

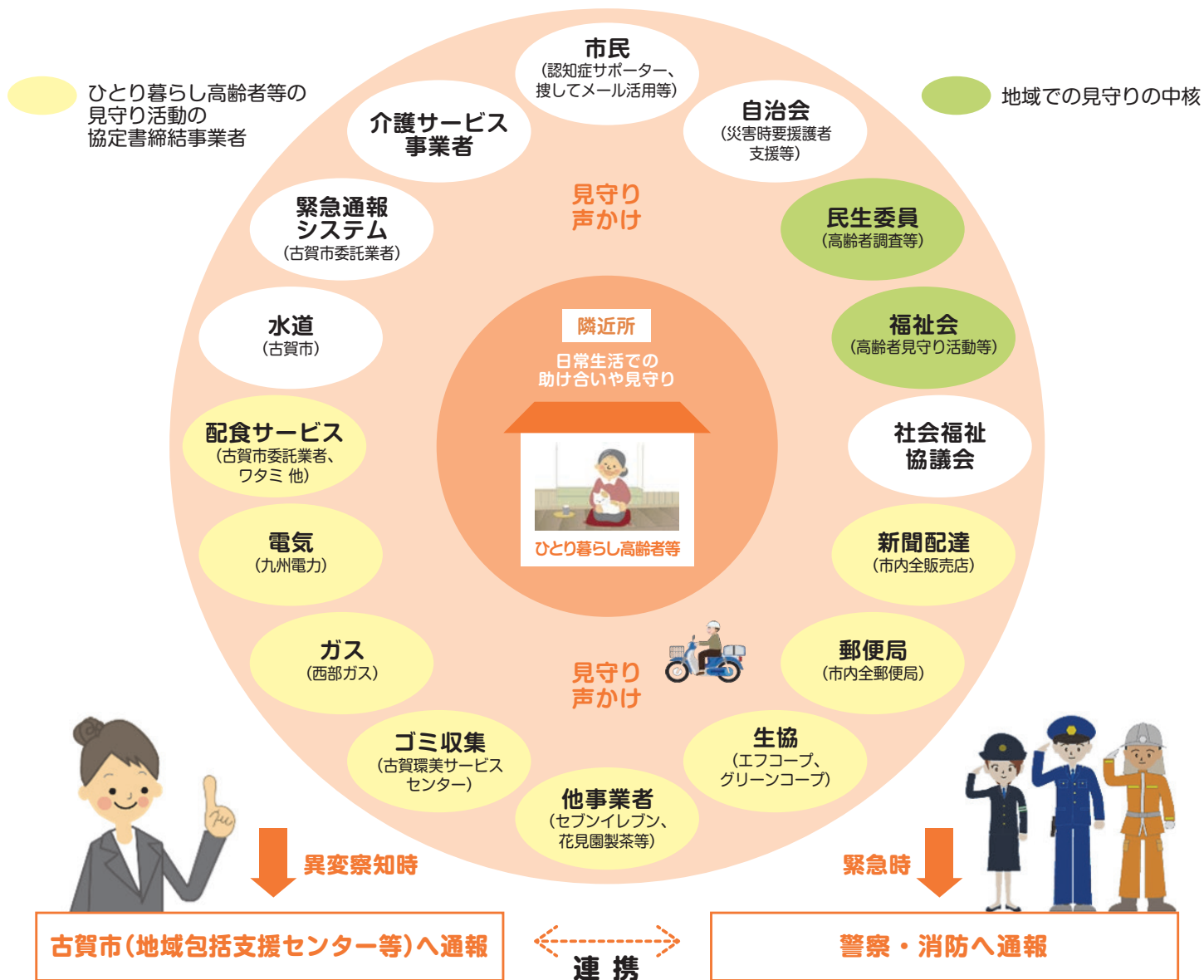
移動販売の場所	販売曜日	販売時間
ルーエハイム安心(花見南2-11-2)	毎週水曜日	15:30~





# ひとり暮らし高齢者等の 見守り活動を行っています

地域の中でできるだけ多くの人を見守りがあることで、ひとり暮らしの高齢者等が地域で安心して生活できるようになります。そこで、民生委員、福祉会等の市民による見守りに加え、市内のさまざまな事業者が、市と協定を結び、日常の配達業務などでひとり暮らし高齢者等の異変を察知した時に市へ通報する活動を行っています。新聞配達、電気、ガス、生協、郵便局、ゴミ収集、その他配達等の事業者と協定を結んでいます。さらに多くの事業者に協力いただけるよう周知を図っていきます。



## 古賀市ひとり暮らし高齢者等の見守り活動連携会議を開催しました

令和元年11月12日(火)サンコスモ古賀にて、協定事業者の現状等を説明した後、活動の中で事業者の皆さんが気づいたことや感じたことについて意見交換を行いました。

見守り活動に関わる方々が顔を合わせ、お互いの活動について確認をする機会にもなりました。今後も見守り事業所のネットワークを広げていきます。



# 連載まんが

## ご近所さん物語

ご近所さん物語は、「お互いさん街」のあったから、どこか愉快なご近所さんが繰り広げる、小さなお話です。どこにでもありそうで、意外となくなってきたご近所のふれあいを、お楽しみください。



### 15話 移動販売はたのしいね。



### 16話 ちょっとした心づかいありがとう



**皆さんの感想とエピソードを募集いたします**

**<テーマ> ご近所さんに助けられた、あの時・あの事**  
 地域支え合いネットワーク通信についての感想、地域の支え合いのエピソードを募集します。氏名・住所・電話番号を明記の上、メール、手紙、FAXまたは、御持参下さい。今後、紙面で紹介させていただき、紙面を通してキャッチボールをしていき地域支え合いネットワークの活性化を図って行きたいと思っております。  
**感想やご意見はいつでもお寄せください**

【送り先・問合せ先】 地域活動サポートセンター ゆい  
 〒811-3116 古賀市庄316番地 TEL.092-941-6809 FAX.092-941-6808 Mail:yui@city.koga.fukuoka.jp