

住み慣れた地域で 自分らしく暮らし続けるために 不安を安心へ 見守り手段を考える

人は誰でも年齢を重ねるにつれ、心や身体、生活等に変化が生じます。その自然な変化は、日常のちょっとした困りごとにつながってしまう場合があります。

一方、地域には暮らしを支える様々な資源があります。支えあい活動やボランティア活動、市場サービス、制度等、多様な選択肢の中から、現在の自分にあうものを選択・活用することは、**住み慣れた地域で自分らしく暮らし続ける**ために、とても大切なことです。

地域で暮らす皆様はもちろん、支援者・専門職の皆様も、地域で暮らすための資源の活用についてあらためて具体的に考えてみませんか。

見守り手段の例	概 要	特 長	留意点
自分から発信！ 定期連絡	友人や親族との定期連絡 例① 毎日 19時に電話 例② 毎週 水曜日 10時頃にメール	・ 応答がない 場合には、 安否確認 や 親族へ連絡 をしてもらうよう依頼できる	・ 連絡先が親族以外の場合は、双方の承諾を得て、 連絡先を交換 する
自分の存在を アピール！ 定期活動への参加	ラジオ体操やサークル などへ参加	・ 連絡なく欠席 の場合、 安否確認 や 親族へ連絡 をしてもらうよう依頼できる場合もある	・ 欠席の場合は、 代表者 などに連絡する
地縁組織による 見守り活動	住民同士の支えあい ・ 社会福祉協議会の 地区部会 ・ 町内自治会	・ 無料 ・ 対象要件 あり (自治会員限定など)	・ 頻度や方法が様々 例① 月2回の訪問 例② 随時
定期サービスの 利用	日用品や食材、弁当の 定期宅配サービス ※や 移動販売 ※の利用	・ 不在が続いた 場合、 安否確認 や 親族へ連絡 をしてもらうよう依頼できる場合もある	・ 定期サービスを利用 する必要がある
民間企業等による 見守りサービス	民間企業等が提供する 見守りサービス を単体で 利用する	・ 契約に基づき、定期的な訪問 や 電話、SNS などで安否を確認する	・ 頻度や方法、料金が様々 である 例① 1回 250円 例② 1ヶ月 7,000円
行政の 見守りサービス	安心電話 (担当者から電話がくる) 緊急通報システム (民間警備会社に対応する)	・ 無料 ・ 対象要件 あり	・ 電話回線が必要 ・ 緊急通報システムは原則として 自宅の鍵を預ける

※市と協定を締結する事業者もある（千葉市の孤独死防止通報制度）

地域の活動やサービスを調べる方法 ～ 千葉市の生活支援サイト ～

生活支援コーディネーターが集めた地域資源情報は、市ホームページに掲載されています。高齢者の在宅生活を支えるための通いの場や交流の場、生活支援サービス（家事援助、配食サービス、見守り支援など）の情報を集約しています。ぜひ、ご覧ください。

千葉市 生活支援



裏面で 具体的な事例をご紹介します





息子さんたち

定期的に電話でのやり取りをしています。また、お互いの家を行き来することもあります。

千葉市緊急通報システム

機器本体の他、ペンダント型発信機、**安否確認センサー**、**火災センサー**を設置しています。



移動販売

週に1回利用。
販売担当者とも顔なじみです。

定期サービス

新聞の**定期購読**やお弁当などの**宅配サービス**を利用し、配達員と会話をすることもあります。

Bさん

- ・ 80代半ば 男性
- ・ ひとり暮らし（息子2人 別世帯）
- ・ 重いものを運ぶことが難しい
- ・ 長い距離を歩くことが難しい
- ・ 介護保険サービスで、週1回ヘルパーサービスを利用

趣味の“写真”

写真展に作品を出展しています。
写真クラブの講師を務めています。

Bさん

いろいろな人と接しながら毎日を過ごしています。体力を維持しつつ、これからも仲間と楽しく趣味の活動を続けていけたらいいなと思っています。

担当の
ケアマネジャー
(あんしんケアセンター)

Bさんは趣味の活動や生活支援サービスを通して、さまざまな方との接点があります。何気ない会話ができるような地域とのつながりは、安心して暮らせる大切な要素ですね。



期待できる効果

1. **地域とのつながり**は**安心した暮らし**につながります。
2. **見守り手段を組み合わせる**ことで、Bさんと周りの人の安心にもつながっています。
3. 多様な交流は、**介護予防**や**認知症予防**などの効果もあります。



生活支援コーディネーターの感想

Bさんは日ごろから多くの人と交流し、**緩やかなつながり**の中で、安心して暮らしています。

元気に過ごすBさんと会うことで、たくさんの人も明るい気持ちになるのではないでしょうか。

地域資源やサービスを利用しつつ、**住み慣れた地域で自分らしく暮らしている**事例ですね。

【問合せ先】 千葉市生活支援コーディネーター中央区 坂本 望

【TEL】 070-3105-8246 【FAX】 043-243-0860

【Mail】 sc-chuoku@koutokukai.sakura.ne.jp

【所在地】 〒260-0031 千葉市中央区新千葉3-10-20

社会福祉法人 煌徳会 特別養護老人ホーム 新千葉一輪荘内1F

【担当圏域】 中央区全域