

「ちょっとこっちやきて、あだらいん。」

そんな掛け声があっちゃこっちやから聞こえてくる、共に支えあう地域づくりのヒントをお届けします。

## こんにちは！ 生活支援コーディネーターです ☺

ひとり暮らし高齢者や高齢者のみの世帯の増加により、調理や買い物、雪かき、見守り、移動支援など、日々の暮らしを支える様々な生活支援が求められています。高齢になっても住み慣れた地域で自分らしく暮らしていけるよう、生活支援・介護予防の体制づくりを進めていくことが仕事です。住民同士での見守りや支え合い活動など、ちょっとした困りごとを地域で助け合っていけるような体制づくりのお手伝いをしています。

### 地域の支え合い活動を

### みなさんと一緒に考えていきたいと思えます

#### 介護予防

いつまでも元気で暮らしていくために、**地域で気軽に集まり**、お茶のみや趣味活動、体操など、**楽しむ居場所**作りをお手伝いします。

#### 社会参加

**外出し人と会うこと**により、つながりが生まれます。そこから、**互いに気にかけて合う関係**が広がり、**ちょっとした変化に気づく**ことができます。

#### 生活支援

ゴミ出しや電球交換、草刈りや雪かきなど、日々の生活で不便に感じていることを、**ご近所同士で助け合える仕組み**作りをお手伝いします。

#### 話し合いの場

**助け合いや支え合いの仕組み**づくりについて、地域住民や、関係機関と一緒に**話し合える場**を作ります。

裏面で生活支援コーディネーターの活動を紹介しています。

# 生活支援コーディネーターが、

## 「お互いさま」の地域を、一緒に考えます

近くに、集まれる場所  
があると良いなあ。



地域の活動に、場所を  
提供したいなあ。



ちょっとした困りごとが  
増えてきた。地域で何か  
支援をしているところ  
はないかな？



つなく

マッチング

情報提供

「活動したい」「仲間を増やしたい」  
人を把握し、つなぎます。

近所で集まれるから便利  
だあ。仲間ができたよ〜。



〇〇地区で、雪かき支援  
をしていますよ。  
あだらいん通信でも、  
各地区の活動紹介をして  
いるので、ご覧ください。



地域に訪問した際に相談された内容は、必要な関係機関へおつなぎする役割  
もあります。お気軽にお声がけください。



### 一関市・平泉町の生活支援コーディネーター



ちば いちよ  
千葉 一代  
〈平泉〉



かんの ひかる  
菅野 皓  
〈一関〉



まえの りえ  
前野 理絵  
〈千厩・川崎〉



あおやぎ さつき  
青柳 五月  
〈大東〉



おいかわ ゆき  
及川 由季  
〈東山・室根〉



たけだ ちえみ  
武田 ちえみ  
〈花泉・藤沢〉



すがわら えみ  
菅原 恵美  
〈一関〉

地域にお邪魔した  
際は、よろしくお願  
いいたします。

生活支援コーディネーター  
兼 認知症地域支援推進員

認知症地域支援推進員  
兼 生活支援コーディネーター

〈 お問い合わせ先 〉

一関市内：本庁長寿社会課

☎ 21-8370

平泉町内：平泉町保健センター

☎ 46-5571