資料　４

事例紹介

「生活支援コーディネーター（SC）の活動紹介」

佐藤　和恵　氏

生活支援コーディネーター（SC）の活動紹介

※SCは生活支援コーディネーターの通称

１．千葉市生活支援コーディネーターについて
２．支え合いに関する情報の整備
３．活動事例
　　①高齢者の社会参加を支援
　　②多様な主体と連携した取組
４．取組の共有

第1回 若葉区支え合いのまち推進協議会 **事例紹介** R7.7.7（月）

１．①千葉市生活支援コーディネーターとは？

千葉市あんしんケアセンター（地域包括支援センター）

- **２８か所+出張所4か所**
- **介護支援専門員・社会福祉士・保健師など**がそれぞれの専門分野を生かし、連携しながら総合的に高齢者を支援する。

若葉区内５か所

＋

生活支援・介護予防

生活支援コーディネーター（SC）
圏域担当：第２層SC
区域担当：第１層SC

高齢者のニーズとインフォーマル資源を繋ぐ

○　フレイル※状態の高齢者を主な対象としている
○　要介護状態になることを予防
○　その人らしい社会参加により自立した暮らしの継続を支援

※フレイルとは…？　高齢者に多くみられる心身の虚弱状態。健康と要介護の中間。適切な予防等により、要介護状態に進まずにすむ可能性がある。

１．②若葉区の第２層生活支援コーディネーター

若葉区	連絡先	担当圏域（各あんしんケアセンターと同じ）
みつわ台圏域（片山）	みつわ台3-16-4-105 **080-2726-3723**	愛生町、高品町、殿台町、原町、東寺山町、みつわ台、源町
都賀圏域（小谷）	都賀2-10-1　2階 **043-312-5110**	都賀、都賀の台、西都賀、若松町、若松台
桜木圏域（大木）	貝塚2-21-19 **043-214-1841**	貝塚町、貝塚、加曽利町、桜木、桜木北
千城台圏域（簗田）	千城台北3-21-1 イコアス 2階 **043-236-7400**	大井戸町、大草町、太田町、小倉町、小倉台、御成台、小間子町、金親町、上泉町、御殿町、坂月町、更科町、下泉町、下田町、旦谷町、千城台北、千城台西、千城台東、千城台南、富田町、谷当町
大宮台圏域（齋藤）	大宮台2-1-2-102 **043-208-1212**	五十土町、和泉町、大広町、大宮町、大宮台、川井町、北大宮台、北谷津町、古泉町、佐和町、高根町、多部田町、中田町、中野町、野呂町

連絡先は、各あんしんケアセンターと同じ

2. 支え合いに関する情報の整備①「**インフォーマル資源とは？**」

インフォーマル資源とは？

（介護保険等の公的なサービス以外の地域にある）
住民の暮らしを支えている人、物、情報などを指す。例えばご近所づき合いや友人などの人間関係、サロンや公民館などでの活動、助成金、生活の知恵、地域の風習など。
資源の価値は、その人や地域によって異なる。

千葉市の生活支援サイト

してあげる資源	本人の資源
担い手が高齢者向けのサービスとして実施するもの	意味づけすることで資源となる 使用や使用方法の指導が必要
公助・共助 ・バスタクシー助成制度 ・介護保険　など	場所 フードコート、商店先のベンチ 図書館、公園、移動販売車の周囲 手芸品販売店、美容院、喫茶店
互助・自助 ・サロン ・介護予防教室 ・お助け隊 ・地域食堂 ・移動支援活動	道具 電動アシスト自転車、趣味の道具 便利な園芸用品、デジタル機器
・保険外ヘルパー ・スポーツジム ・何でも屋 ・企業のCSR活動	環境・役割 山、ペットや植木、学校、スポ少、 車の通行量、企業活動、困りごと
	人・目に見えないもの 家族・友人・隣人・友情・責任・ 挑戦心・過去の後悔

すべての人の資源とならない。
実施主体がなければ成立しない。
→これだけを「資源」とすると資源は足りなくなる

アイデア次第でいくらでも見つかる

【出典】(参照)「市政だより2022年9月号　生活支援コーディネーター特集」「令和６年度　千葉県SCフォローアップ研修会　中村一郎資料」

2. 支え合いに関する情報の整備②「**千葉市の生活支援サイト**」

千葉市が管理する情報サイト

高齢者の在宅生活を支えるための**通いの場や交流の場**、ボランティア、NPO、民間企業などが行う**生活支援・介護予防サービス**などの情報（介護保険外サービス/暮らしに役立つ情報）を集約・掲載しているサイト

例えば、**通いの場**とは…

住民同士が気軽に集い、一緒に活動内容を企画し、ふれあいを通して「生きがいづくり」「仲間づくり」の輪を広げる場所。地域の介護予防の拠点となる場所

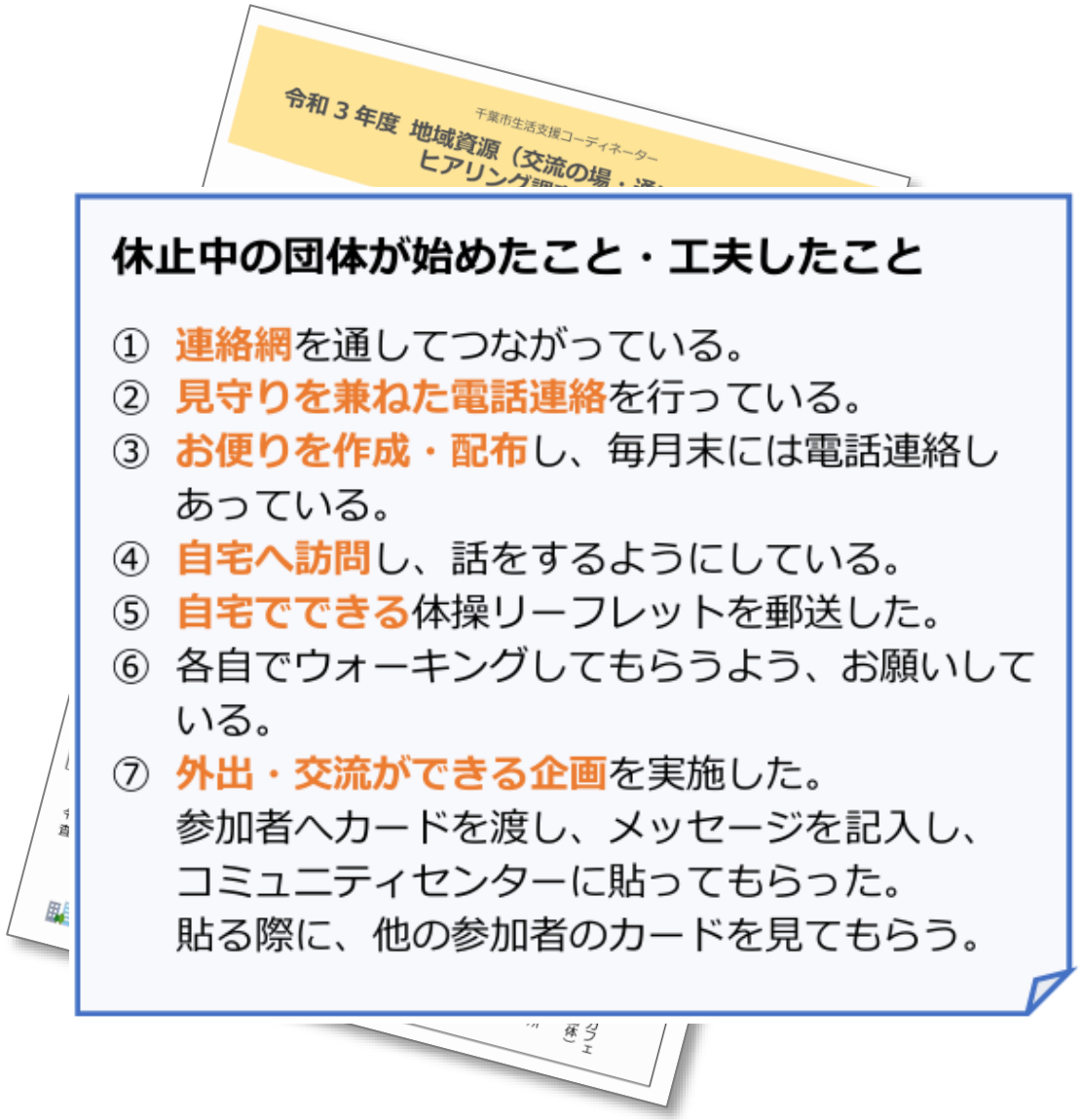
通いの場以外の掲載内容の一例

- 家事援助
- 外出支援
- 見守り・安否確認
- 日用品・食材・弁当の宅配サービス
- 高齢者の身近な相談機関

【出典】(参照)「健やか未来都市ちばプラン」「千葉市の生活支援サイト」

2．支え合いに関する情報の整備③「**通いの場運営状況ヒアリング調査**」

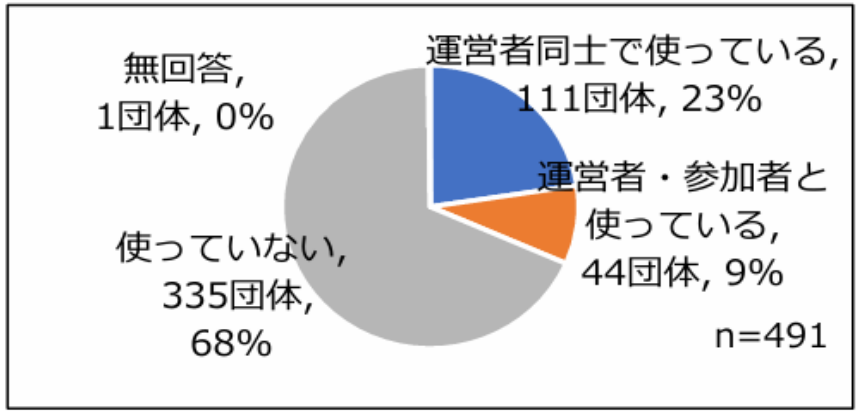
地域資源（交流の場・通いの場）運営状況ヒアリング調査　結果報告より



休止中の団体が始めたこと・工夫したこと

① **連絡網**を通してつながっている。
② **見守りを兼ねた電話連絡**を行っている。
③ **お便りを作成・配布**し、毎月末には電話連絡しあっている。
④ **自宅へ訪問**し、話をするようにしている。
⑤ **自宅でできる**体操リーフレットを郵送した。
⑥ 各自でウォーキングしてもらうよう、お願いしている。
⑦ **外出・交流ができる企画**を実施した。
参加者へカードを渡し、メッセージを記入し、コミュニティセンターに貼ってもらった。
貼る際に、他の参加者のカードを見てもらう。

Q7　連絡手段で、SNS やビデオ通話ツールなどを使用していますか。



Q9　（Q8 で「使っている」と回答した団体に対して）活動内での SNS やビデオ通話ツールなどの活用方法を教えてください。

① **オンライン開催**をしている。
② **オンライン形式と対面形式の両方**を使っている。
③ オンライン（ZOOM・LINE など）の**使い方を教えている。**
④ **LINE のグループ**を作り、おしゃべりをした。
（活動再開後も継続中）
⑤ LINE の既読を確認することで**安否確認**をした。

【出典】「令和3年度 地域資源（交流の場・通いの場）運営状況ヒアリング調査　結果報告」一部抜粋

2. 支え合いに関する情報の整備④「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

現在の自分に適した買い物手段を考える

千葉市生活支援体制整備事業（令和5年1月作成）

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（民間警備会社が対応する）	・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

※[illegible]事業者もある（千葉市の孤独死防止通報制度）

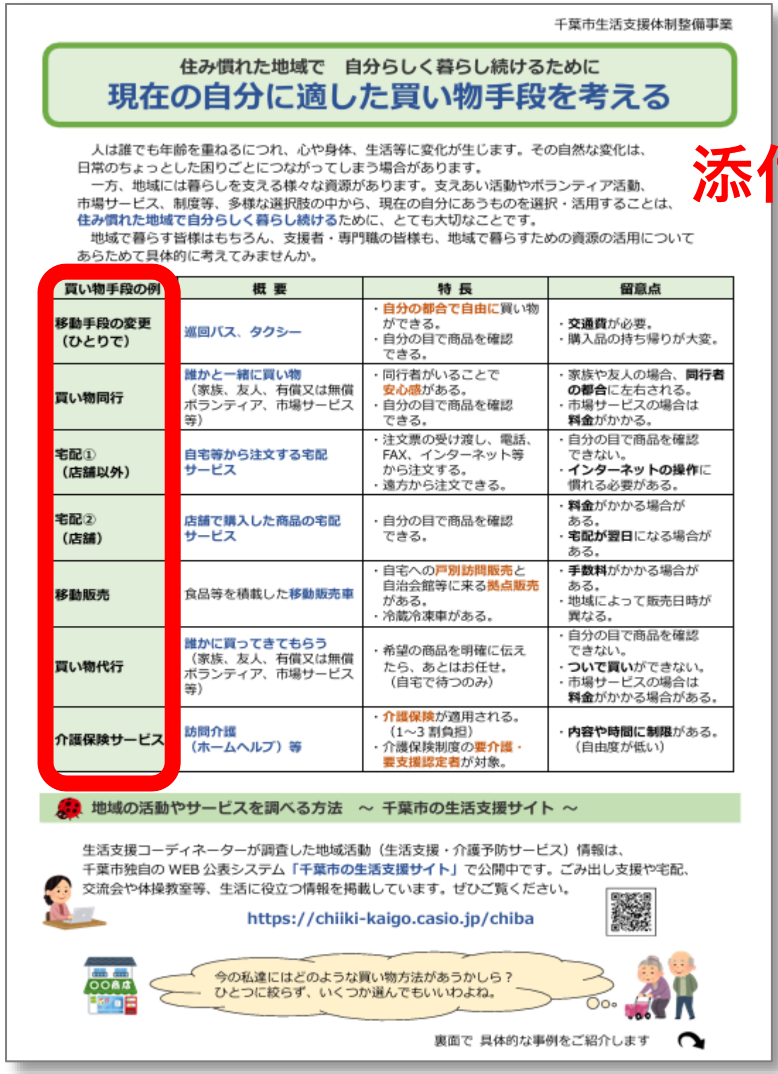
地域の活動やサービスを調べる方法　～ 千葉市の生活支援サイト ～

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

添付資料１



千葉市生活支援体制整備事業

住み慣れた地域で　自分らしく暮らし続けるために

現在の自分に適した買い物手段を考える

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。

買い物手段の例	概要	特長	留意点
移動手段の変更（ひとりで）	巡回バス、タクシー	・自分の都合で自由に買い物ができる。 ・自分の目で商品を確認できる。	・交通費が必要。 ・購入品の持ち帰りが大変。
買い物同行	誰かと一緒に買い物（家族、友人、有償又は無償ボランティア、市場サービス等）	・同行者がいることで安心感がある。 ・自分の目で商品を確認できる。	・家族や友人の場合、同行者の都合に左右される。 ・市場サービスの場合は料金がかかる。
宅配①（店舗以外）	自宅等から注文する宅配サービス	・注文票の受け渡し、電話、FAX、インターネット等から注文する。 ・遠方から注文できる。	・自分の目で商品を確認できない。 ・インターネットの操作に慣れる必要がある。
宅配②（店舗）	店舗で購入した商品の宅配サービス	・自分の目で商品を確認できる。	・料金がかかる場合がある。 ・宅配が翌日になる場合がある。
移動販売	食品等を積載した移動販売車	・自宅への戸別訪問販売と自治会館等に来る拠点販売がある。 ・冷蔵冷凍車がある。	・手数料がかかる場合がある。 ・地域によって販売日時が異なる。
買い物代行	誰かに買ってきてもらう（家族、友人、有償又は無償ボランティア、市場サービス等）	・希望の商品を明確に伝えたら、あとはお任せ。（自宅で待つのみ）	・自分の目で商品を確認できない。 ・ついで買いができない。 ・市場サービスの場合は料金がかかる場合がある。
介護保険サービス	訪問介護（ホームヘルプ）等	・介護保険が適用される。（1～3 割負担） ・介護保険制度の要介護・要支援認定者が対象。	・内容や時間に制限がある。（自由度が低い）

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調査した地域活動（生活支援・介護予防サービス）情報は、千葉市独自の WEB 公表システム「千葉市の生活支援サイト」で公開中です。ごみ出し支援や宅配、交流会や体操教室等、生活に役立つ情報を掲載しています。ぜひご覧ください。

https://chiiki-kaigo.casio.jp/chiba

〇〇商店

今の私達にはどのような買い物方法があるかしら？
ひとつに絞らず、いくつか選んでもいいわよね。

裏面で 具体的な事例をご紹介します

添付資料２

【出典】千葉市生活支援体制整備事業「不安を安心へ見守り手段を考える」「現在の自分に適した買い物手段を考える」

３．活動事例① **高齢者の社会参加を支援**

相談内容	・ 病気の治療をし体力が改善されつつある方の張り合いある活動や地域との繋がりの為、地域資源を知りたい。
主な対応	・ 本人と家族、あんしんケアセンター担当者と話し合う ・ 本人と家族が一緒に活動できる資源情報を紹介、参加の提案
マッチング状況	・ 家族と一緒に高齢者施設が運営する地域活動へ参加 ・ 家族共に、特技を活かしたボランティア活動に挑戦 ・ 本人の健康状態に配慮しながら社会参加を支援していく

・本人、家族共に多彩な経験や特技を持っており、社交的な面をお持ち。理解ある施設の協力も得られ、地域活動の場で特技を活かした活動に挑戦。
・家族も施設のイベント参加や新たなボランティア活動で活躍されている。
・本人は外国の方で言葉によるコミュニケーションに不自由があるが、身近に安心して参加できる場があり人とつながった。今後の暮らしの一助となると良い。

（相談機関）相談支援員と連携

3．活動事例① (参考)高齢者の社会参加を支援

活動者と場所の協力を繋いで誰もが集まれる場所に…

- **誰もが集まれる場所がほしい**という思い
- **養成講座**（認知症サポーター、地域づくり大学校、シニアリーダー、介護支援ボランティア等）**修了者**がいる地域
- 必要時は専門職と連携
- **高齢者施設や自治会室学校**が交流の場になる

身近に“誰もが集まれる場所”がある地域づくりの例

3．活動事例① (参考)高齢者の社会参加を支援

広く明るい室内、冷暖房、机、椅子…全部有難い！
免許返納者が増えている為、**歩いて行けるこの場所**で
介護予防体操、ボッチャ、茶話会、レクレーション…
皆で集まって楽しんでいます！

施設の協力を得て取組む地域づくりの一例

３．活動事例② **多様な主体と連携した取組**

相談内容	・	団地にお住まいの方のゴミ出しを手伝ってくれる方を探してほしい
主な対応	・	民生委員に連絡相談したところ、民生委員から地域の方へ聞いてくれることになり、少し時間をおいて待つ
マッチング状況	・ ・	同じ団地の自治会長が支援してくれることになったと連絡を受ける 支援者とケアマネジャーを繋げる

・地域を良く知る民生委員の協力と自治会長自らの協力により、支援につながった。しかし、地域の世話役自らが担い手となってくださることが当然ではない。
・週２回で開始したが、数か月後に支援者の都合で週１回に変更となっている。個人の支援に頼る場合は、無理のない範囲の支援が基本。団地の場合は支援が限定されてしまいがち。個別のニーズを自治会内で共有出来れば、同様の問題に困っている方々に対応出来る新たな地域資源となる可能性がある。

3．活動事例② (参考)多様な主体と連携した取組

①移動支援
・老人会屋外活動（通いの場）への移動支援

②買物支援
・社会福祉法人 買物支援 立上げ支援
・自治会内下部組織 買物支援 相談

①身体機能の衰えと共に引きこもりがちとなった高齢者にとって、楽しみな外出の機会となっている。
②回を重ねるごとに互いに話がはずみ、車内ではおしゃべりに花が咲いている。
店内では銘々買物をし、送迎と見守りにより、安心して買物が出来ている。

③通いの場
・地区部会サロン立上げと活動支援
・地域住民によるサロン立上げと活動支援

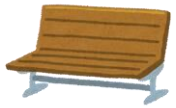
④移動販売
・ヤックス、マックスバリュ 情報交換
・イオン 情報交換（住民要望により実施）

③知り合いの活動に触発され、友人を誘い自らサロンを立ち上げたい方を支援。
サロン以外の活動担い手にもなる。
④企業、地域住民双方から、相談がある。
移動販売は、買物のみならず、地域における見守りや交流の場にもなっている。

４．取組の共有 若葉区内フレイル高齢者の**買物に伴う地域課題**

フレイル高齢者の暮らしから見る買物の問題

- 買物拠点までの歩行距離は不安
- 坂道の杖歩行はつらい
- 免許返納後は公共交通含め移動手段が限定的
- かさばる物、重い物を運ぶのは大変
- 身体の痛みが出ることもある
- もう少し体力をつけたい



”生活圏域”で…

“店舗、販売拠点“で…

”自宅周辺”で…

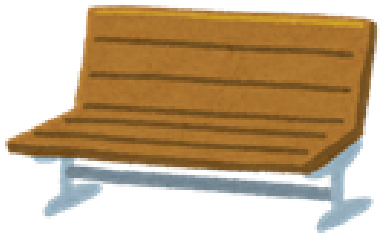
- 買物拠点までの距離を移動する手段
- 重い荷物は運んでもらえる手段
- 移動途中、涼んだり休めたり出来る木陰やベンチ等…

多様な地域資源やサービスが必要だな…

４．取組の共有 フレイル高齢者の**買物に伴う地域課題への取組案の一例**

あと少し…歩けるようになれば
自分で買物に行ける

もし身近な場所に
”どうぞご自由にお掛けください”
の椅子があったら…



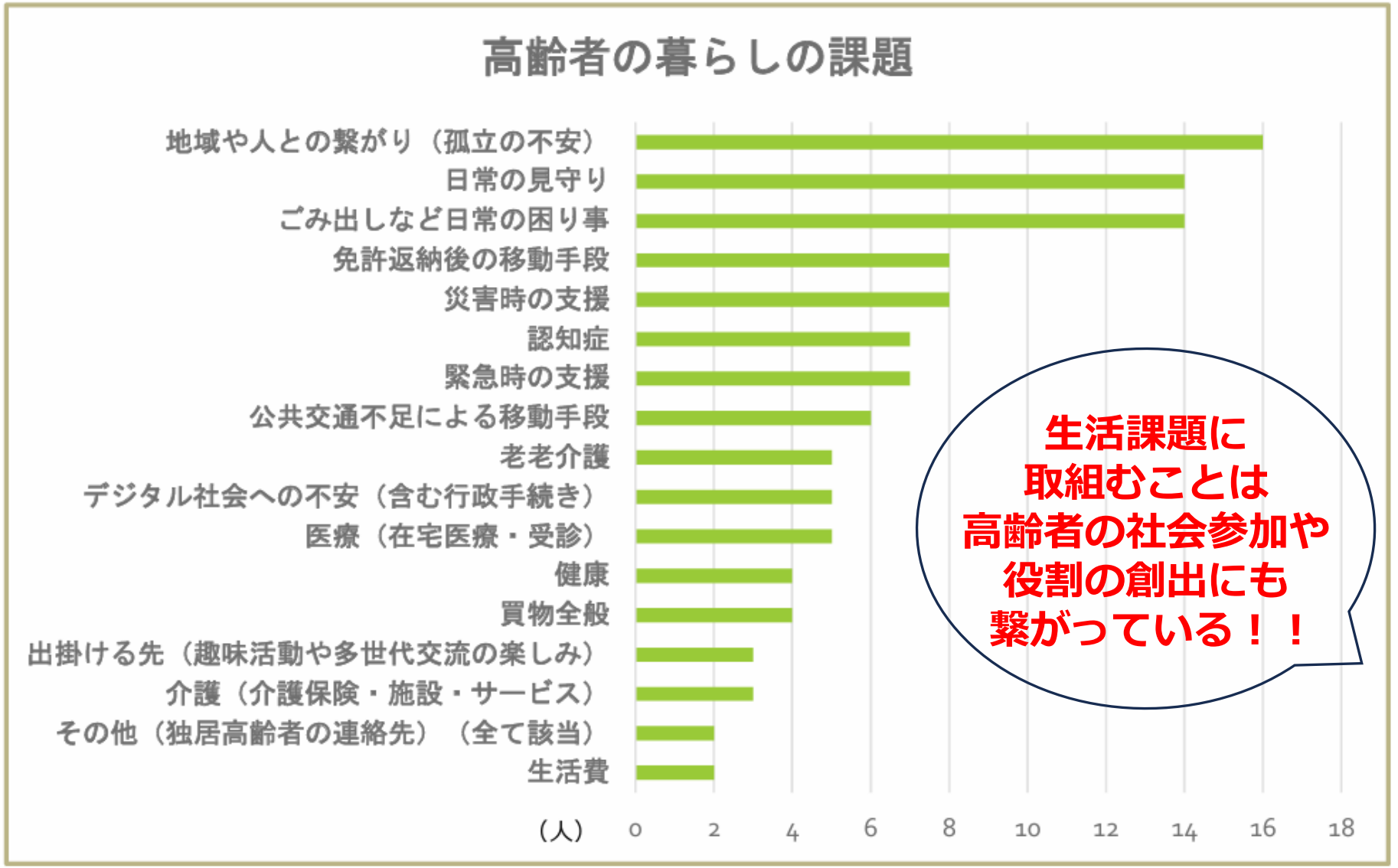
”庭先”で…

”各種施設敷地内”で…

“空き駐車場“で…

（参考）在宅高齢者の暮らしの課題

質問：高齢者の暮らしの課題は？（複数回答）



【参考】令和5年度第2回 若葉区支えあい活動団体連絡会 アンケート抜粋

「**だれもが いきいきと暮らせる しあわせのまち 若葉区**」

…多様な社会参加や繋がりを誰もが継続出来る取組を
生活支援の視点で見つけ伝えていきます。
皆様ご協力宜しくお願いいたします。

千葉市生活支援コーディネーター若葉区　佐藤 和恵
satou-k@chiba-shakyo.jp
043-233-8181/080-4076-9439

おわり