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**

※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

事例：Bさんは 地域での緩やかなつながりにより 安心して暮らしています　※令和4年時点

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。

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

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時もあります。

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　佐藤
【ＴＥＬ】　043-233-8181　/　080-4076-9439　【ＦＡＸ】　043-233-8171
【Ｍａｉｌ】　satou-k@chiba-shakyo.jp
【所 在 地】　〒264-8550 千葉市若葉区貝塚 2-19-1 若葉保健福祉センター3階
千葉市社会福祉協議会 若葉区事務所内
【担当圏域】　若葉区域

※千葉市生活支援コーディネーターは、千葉市の委託により活動しています。上記圏域以外につきましては、**千葉市保健福祉局 健康福祉部 地域包括ケア推進課（043-245-5168）**までお問い合わせください。

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

今の私達にはどのような買い物方法があうかしら？
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

事例：A さんは 移動販売を利用しながら 地域で自分らしく暮らしています　※令和 3 年時点

・80 代後半、女性
・ひとり暮らし（家族は同敷地内で別宅）
・杖を使って歩いている
・重い物を持つことが難しい
・以前はタクシーで買い物へ行っていた
・自宅周辺は交通量が多く、道路の見通しがよくない
・週 1 回　デイケア通所（要支援 1）

A さん

・週 1 回　移動販売を利用して、日用品や食材を購入しています。
・自宅の敷地内まで移動販売車が来てくれるので、安心・安全に買い物ができます。
・欲しいものは事前に電話で注文して、商品を確保しています。
・商品を直接自分の目で確かめ、手に取って買えるのは楽しみのひとつです。
・買い物に困っているご近所さんがいたら声をかけようと思っています。

移動販売員

ご希望の商品があれば、お気軽にご相談ください。

ご近所さん

・手数料は 1 商品 10 円です。
・重い物やかさばる物も安心です。
・雨天や強風等で、外出しづらい日にも重宝されています。
・毎週、私が販売に伺うのでお客様とは顔なじみです。コミュニケーションを大切にしています。
・週 1 回の訪問は、お客様がお元気か確認する機会になっています。

・バスが走っていない地区です。
・車の運転が難しくなってきました。
・A さんがきっかけで移動販売を利用するようになりました。
・買い物は、移動販売と宅配サービスを組み合わせています。
・A さんとは、おたがいに気づかい、声をかけあっています。

自分で買いたい物を選んだり、電話で注文したりすることは、自立した生活の継続に役立っています。また、自然な形での見守りや交流は生活の安心感につながっています。

A さんの担当ケアマネジャー

「自分の目で見て選んで買うこと」そして「お店の人やご近所との世間話に花を咲かせること」は、地域で暮らすために大切な要素です。このような点からも、移動販売は有用なサービスです。上手に活用できるとよいと思います。

千葉市あんしんケアセンター・主任ケアマネジャー

結果・効果

1. 移動販売により、皆さんが商品を**自分の目で確かめながら購入**できるようになりました。
2. 移動販売で顔を合わせるので、**ご近所同士の会話や交流**につながりました。
3. 定期的にご近所や販売担当者と顔を合わせることで、**自然な見守り**につながりました。

生活支援コーディネーターの感想

A さんがきっかけとなり、近所の方も移動販売を利用するようになりました。これは、結果として**A さんが地域に貢献した**ということができます。

また、移動販売を利用することにより、交流や見守り等、**地域で自然なつながり**が生まれました。

A さんが**地域で自分らしく暮らしている**ことが伝わる素敵な事例だと思います。

【問合せ先】千葉市生活支援コーディネーター　佐藤
【T E L】　043-233-8181　/　080-4076-9439　【F A X】　043-233-8171
【M a i l】　satou-k@chiba-shakyo.jp
【所在地】〒264-8550 千葉市若葉区貝塚 2－19－1 若葉保健福祉センター3 階
千葉市社会福祉協議会 若葉区事務所内
【担当圏域】　若葉区域

※千葉市生活支援コーディネーターは、千葉市の委託により活動しています。上記圏域以外につきましては、**千葉市保健福祉局 健康福祉部 地域包括ケア推進課（043-245-5168）**までお問い合わせください。