

アクションⅢ

『できることをやる』

楽しく、無理せず、できることをやろう



皆さんの思い

健康で長生きしたい。

活動することで少しでも役に立てていると思えることがうれしい。

経験や強みを活かして地域の力になりたい。

自分の人生の最期をあらかじめ考えておくことが大切。

みんなで目指すまちの姿

自分のことや家族のこれからを気軽に話せるまち

みんながお互いに健康に気遣えるまち

一人ひとりができることを自分で考え実現できるまち

みんなが協力して取り組んでいくこと【12の取組】



7 自分自身のこと 家族のこれからを考えよう



8 一人でも仲間同士でも健康づくりに取り組もう



9 子どもも働き世代もシニアもみんなが地域で活躍しよう

⑦ 自分自身のこと 家族のこれからを考えよう



最期まで自分らしく生きるためには、これからの人生をどう生きたいかなどをまわりの人と共有することも大事なことです。

また、障がい者の親亡き後を心配する声も多くあります。

誰もがいざという時のために、自分や家族のことを考え、伝える機会をつくっていきましょう。

区民の皆さんや関わりのある人々の取組

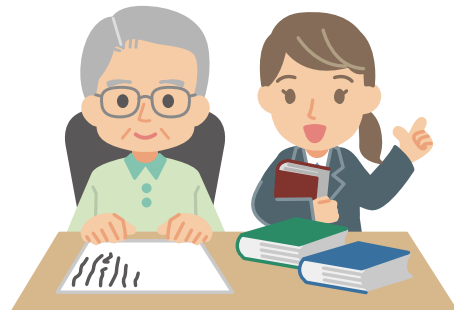
自分の思いを伝える

- 自分の思いを伝えられる人、受け止めてくれる人を見つけよう
- これからの暮らしや気になることを安心して話せる場所をつくろう
- 人生のこれからと家族の未来を考え、家族や知人に話してみよう



制度を知る

- 自分や家族の将来のために、介護や医療、成年後見制度などの仕組みや手続きを知ろう



協働による
地域づくり
のための

地域ケアプラザ・区社会福祉協議会・区役所の取組

<相談できる場の開催>

- 同じ悩みを抱える家族同士が将来について話せるよう、交流会や相談会を開催します。

<意思を伝えるきっかけづくり>

- 家族やまわりの人に将来への自分の意思を伝えるきっかけとなるよう、意思決定のツールなどを周知します。

<将来に向けた情報の発信>

- 将来に向けた情報(成年後見制度や在宅医療など)を発信するために、介護事業者や医療機関等と連携しながら、出前講座や研修会を開催します。

こんな取組が広がるといいな ⑦

後見的支援室の関わり ～ずっと地域で暮らしたい～

関連する
取組▶  P10▶ P12▶

知的障がいのある40代のAさんは、高齢の両親と三人家族。将来への不安を感じた両親が、**あんしんノート**※の書き方講座に参加し、そこで紹介された**後見的支援制度**※に登録しました。

その後、「**ずっと自宅で暮らしたい**」というAさんの願いを叶えるため、**後見的支援室が、地域の方々との関係づくりの橋渡し**をしました。今では、道端でのあいさつや地域清掃への参加など、住み慣れた地域でいきいきと暮らしています。



※あんしんノートとは

障がいのある人が地域で安心して暮らしていくため、ご本人の希望や生活状況、ご家族の思いなどの情報を必要な時に取り出せるようにまとめた記録

※後見的支援制度とは

生涯にわたり障がいのある人に寄り添いながら、その人の願う地域での暮らしが実現できる方法を一緒に考える制度



制度紹介パンフレット

 問合せ先:『障害者後見的支援室すまいる港南』※連絡先はP103

エンディングノート ～ずっと“わたしらしく”暮らしたい～

関連する
取組▶  P12▶

地域ケアプラザでは、自身の人生を振り返り今後どうしていきたいのかを考えてもらうきっかけとして**エンディングノート**※の書き方講座を実施しています。

家族や知人とエンディングノートの内容を話し合うことで、**自身の想いを伝えるきっかけ**となり、家族の安心にもつながっています。

～講座参加者の声～

- ★ 実際に書いてみて、家族に自分の考えが伝わっていないことに気づきました。
- ★ 日々の暮らしを前向きにとらえることができそうです。

※エンディングノートとは

人生を振り返ること、今の自分自身を見つめなおすことで、これから先“自分が”どのように生きていきたいのかを考え書き示すノートです。



在宅医療相談室も啓発活動中!

在宅医療相談室では、在宅医療に関する相談・支援を行うほか、「**終末期医療**」や「**在宅での看取り**」などの普及啓発を行っています。

その際に、**エンディングノート**も併せてご紹介しています。

 問合せ先:『区高齢・障害支援課』※連絡先はP103



⑧ 一人でも仲間同士でも健康づくりに取り組もう



がん検診の受診率など世代間で健康への意識や取組に差があります。世代を問わず、近所で楽しみながら継続できる工夫をし、心と身体の健康づくりに取り組むきっかけをつくっていきましょう。

区民の皆さんや関わりのある人々の取組

健康を意識する

- 定期的に自分の健康状態を確認し、生活習慣を見直そう
- 若いうちから心身の健康の大切さを意識しよう
- 子どもたちに健康の大切さを伝えていこう

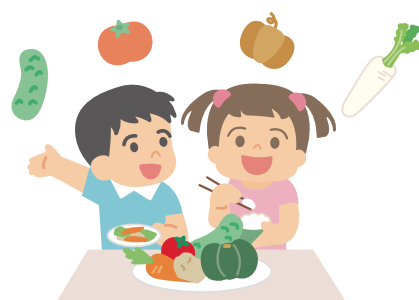
活動に取り入れる

- 地域の活動や行事に健康づくりの視点を取り入れよう

楽しみながら継続する

- 自分の家族や地域の仲間とともに近所で気軽に楽しく参加でき、継続できる取組を考えてみよう

野菜を食べよう



協働による
地域づくり
のための

地域ケアプラザ・区社会福祉協議会・区役所の取組

<啓発・ニーズ把握>

- 生活習慣病や感染症などの予防活動について、日頃から意識して取り組むことの重要性を啓発します。
- それぞれの世代のニーズを把握し、活動団体と連携しながら健康づくりを進めます。
- 子どもの頃から健康を大切にすることへの意識を育むため、子育て中の保護者や児童を対象にした取組を行います。

<近所での健康づくり活動の支援>

- 近所で気軽に取り組める簡単な体操や散歩などを地域で企画・実施できるよう支援します。

<健康経営の推進>

- 働き世代への健康づくりを進めるため、企業や事業者の「健康経営※」を推進します。

※ 健康経営：従業員の健康保持・増進の取組が、将来的に収益性等を高める投資であるとの考えのもと、健康増進等を経営的視点から考え戦略的に実践することです。

こんな取組が広がるといいな ⑧

健康アクションこうなん5 ファイブ ~ふだんのくらしをけんこうに~

関連する
取組 ▶ 

いつまでも、いきいきと元気に暮らせるよう、港南区では「健康アクションこうなん5」の合言葉で、子どもから大人まで、みんなで健康づくりに取り組んでいます!



あるこう!
毎日

たべよう!
野菜

まもろう!
歯

なくそう!
たばこの煙

やすもう!
しっかり

そして

受けよう!がん検診と健康診断

“けんしん”は、あなたに贈られる「からだ通信簿」

「ひまわり健康フェア」

医師会や歯科医師会、薬剤師会、**保健活動推進員会***、**食生活等改善推進員会(ヘルスマイト)***等と区役所が一緒に行う実行委員会が主催。

健康づくりの推進を目的に、当日は**医師、歯科医師、薬剤師による相談や保健活動推進員による健康チェック**や「健康アクションこうなん5」の啓発、ヘルスマイトによる**食事バランスチェック**など、毎年1000人を超える来場者でにぎわいます。



健康アクションこうなん5の啓発



食事バランスチェック



歯科相談

※保健活動推進員とは


地域の健康づくりの推進役、行政の健康づくり施策のパートナー役として、地域で健康づくり活動を行っています。

※食生活等改善推進員(ヘルスマイト)とは

区で実施する食生活改善セミナーを受講した方が、食生活改善等地域の健康づくりボランティアとして活動しています。

 問合せ先:『区福祉保健課』 ※連絡先はP103

健康ウォーキング

関連する
取組 ▶  



日野地区では、健康ウォーキングを実施しています。自治会町内会の紹介や防災の取組を聞く「町内会館めぐり」もしました。

いつも歩いている道に思わぬ発見があります。子どもの参加もあり、様々な世代での交流にもなっています。

みんなでワイワイしながら歩いた後は、ランチタイム。お弁当を食べながら**まちについて語り合うことも楽しみの一つ**です。

まち歩きでまちをもっと好きになりましょう♪

 問合せ先:『日野南地域ケアプラザ』 ※連絡先はP103

⑨ 子どもも働き世代もシニアもみんなが地域で活躍しよう



主体的に地域に関わることは、地域の担い手という側面だけでなく、その人自身の生きがいにもつながります。

参加者の裾野を広げ、一人ひとりに役割と活躍できる場所をつくっていきましょう。

区民の皆さんや関わりのある人々の取組

地域に関わる

- 自分が地域の中で何ができるか考えてみよう
- これまでの経験や特技を地域の活動に活かしてみよう
- お祭りや防災訓練など、地域行事のお手伝いをしてみよう

みんなで取り組む

- イベントや地域活動を企画・開催するときには具体的な協力を呼びかけ、みんなで一緒に考え取り組もう



協働による
地域づくり
のための

地域ケアプラザ・区社会福祉協議会・区役所の取組

<コーディネート>

- 得意なことや経験してきたことを様々な地域活動に活かせるよう、コーディネートします。

<人材の発掘・育成支援>

- 一人ひとりが社会参加や地域貢献の一步を踏み出せるよう、事例の発信や講座の開催などを行います。
- 人材の育成・支援に取り組むために、研修の開催や地域活動への助成などを行います。

<できることを考える場の開催>

- 世代や立場(「支える」「支えられる」関係など)を超えて、地域のことや自分たちでできることを考え、お互いに語り合える場をつくります。

こんな取組が広がるといいな ⑨

“カレーづくり”でみんなに役割を

関連する
取組▶  

日野南地区では「年齢関係なく誰でも集まれる場所が欲しい!」という地域の思いから“日野南カレー屋さん”がスタートしました。

「“カレー”ならみんなで作れるね」と様々な世代が参加しています。

また、楽器の演奏や、美味しいコーヒーを淹れるなど、参加している人が得意なことを披露できる“みんなの活躍の場”となっています。

 問合せ先:『日野南地域ケアプラザ』 ※連絡先はP103



このまちを子どもたちの“ふるさとに”!

関連する
取組▶ 




「このまちをふるさとと感じてほしい」という思いから、野庭住宅地区の野庭住宅第二自治会の夏祭りでは、子ども店長が大活躍!お店に立って、呼び込みや販売をし、お金以外のことは全部子どもたちが担当します。

～参加した子どもたちの声～

- ★ 上級生が手伝ってくれて安心だったよ!
- ★ 小学校を卒業するけど、またやりたいな!

自治会・シルバークラブなど大人のアたたかいサポートもあり、子どもたちが元気に楽しく活動できています。

 問合せ先:『野庭地域ケアプラザ』
※連絡先はP103

こんな取組もチェック

～みんなの『できることをやる』の実現に向けて～

認知症当事者からの発信!

認知症の本人が情報発信したり、当事者同士で支えあう取組が広がっています。

こうした取組を通じて、同じ悩みを抱える仲間づくりや、暮らしやすい地域づくりが期待されます。



社会のバリアを取り除く!

身のまわりの環境やルールを見直したり、工夫することで、障がいのある方の活躍の機会が広がります。



“気づき”からの“相談リレー”



あなたのまわりに気になる人はいませんか？

生活する上での困りごとは様々です。心身の具合が悪くなる等、困りごとが重なって自分らしく生活することが難しくなる人も…。そのまま相談先が分からず悩んでいるうちに、問題が徐々に深刻になり、**問題を解決する意欲や、SOSを発信する力さえ失くしてしまいかねません。**

気づきをつなぐ「相談のリレー」

地域で

ちょっとした気づきは大切なきっかけです。「おや?」と思ったら、近所で話せる人(民生委員や自治会長など)に相談してみてください。問題が深刻になることを防げるかもしれません。また、地域の身近な相談窓口は、**地域ケアプラザ**や**区社会福祉協議会**です。相談内容によって、必要な支援・制度につなげていきます。(=「相談のリレー」)

一人ひとりの自立を一緒に考えていきます

区役所で

区役所生活支援課(※連絡先はP103)の窓口では、それぞれが抱えている困りごとの相談をうけています。相談者と話し合いながら色々な支援を組み合わせ、一人ひとりが自立の入口へ向かって一歩踏み出せるようにサポートしていきます。

生活困窮者自立支援制度の支援例
「一人で暮らすために生活費を増やしたい」

- **長い間働いていなくて、働くことが不安**
→区役所にあるジョブスポット(ハローワークの出張所)の職員が、不安に寄り添い、本人と一緒に仕事探しをお手伝いします。
- **給料や年金はあるけれど毎月赤字になってしまう**
→収入の範囲でやりくりできるよう、専門のスタッフと一緒に家計の収支を見直します。



パンフレット
↑ 地域ケアプラザ・区社会福祉協議会・区役所に置いてあります。

関連する取組

