

鹿児島市

わがえん たす あい たい 地域の助け愛隊

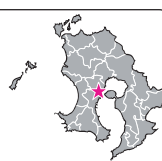
お助け隊

暮らしに不自由を感じている
地域の高齢者を助けるヒーロー戦隊

総人口 593,128人
高齢化率 28.3%
(令和2年国勢調査)



- (1) 活動地域
小山田町上町内会
- (2) 活動開始時期
平成29年12月
- (3) 隊員
50人(令和6年3月現在)



1 活動内容

「生活支援活動」の実施

- 実施日：随時
- 時間：1回あたり1～2時間
- 対象者：地域内住民
- 利用料：隊員一人あたり500円
+事務費500円
- 内容：草刈り、剪定、家具家電の
移動、家屋の簡単な修繕
・補修、ゴミ出し等



2 活動までの経緯

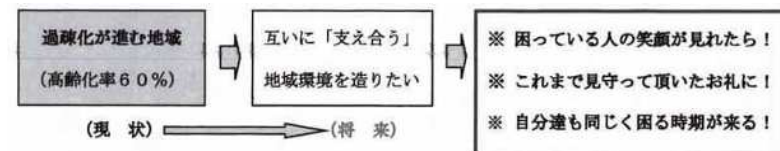
- ・ 東日本震災を機に自分たちができる事を何かしないと！と被災地支援を目的に地域内の膨大な耕作放棄地を活用して、お米をつくり、販売益で支援しようと「どんこ村開拓団」を設立した。地域内の耕作放棄地の再生、農業体験イベントの実施により、多世代交流がなされ、地域の高齢者の生きがいづくりにもつながった。
- ・ このような取組から、地域の事を語る機会が増え、絆が深まり、地域づくりの原点となった。
- ・ 10年後の地域環境（生活・防災面、空き家対策、景観等）に不安を感じたことをきっかけに、地域で話し合いを始めた。
- ・ 独居高齢者が増え、ちょっとした困りごとで不自由な思いをする方が多くなると考え、元気な頃から互いに支え合う関係の構築・共助の志を育もうと、仲間を募った。
- ・ 平成29年12月、地域の皆さんが安心して暮らせる地域を目指して、活動を始め、市の事業や研修会を活用して、地域住民で協力しながら活動を実施している。

自分たちの生活環境は自分たちで守る。
一人の百歩より 百人の一步
できる人が できる時に できることを
三人おればできる。



3 これまでの活動

- (1) 工夫していること
 - 依頼しやすい環境づくり
 - ・ 無償にすると、利用者が気を使うので、ワンコイン（有償）にしている。
 - ・ 営利目的・専門作業・危険作業は行わない。
 - ・ 相談は原則として断らない。
 - ・ 作業は複数人で実施する。
- (2) 苦労していること
 - 隊員の確保
 - ・ 究極の目的は、コミュニティの維持・存続であるが、支える側から支えられる側になる隊員が多くなっている。支える側の隊員（作業が担える後継者）が設立時に比べて半数近くになっている。
 - ・ 地域づくりは仲間づくりと考えており、孤独な高齢者をつくらないための仕組みづくりに苦慮している。
- (3) 活動の成果
 - 笑顔の増加
活動することによって、利用者、隊員共に笑顔が増えた。



4 今後の抱負

息の長い活動にするため補助制度に頼らない組織にしたい。
いつかは支えられる側となるため「お互い様」を意識して活動していきたい。
支えあう地域づくりを次世代へ継承していきたい。

日置市

ひまわり

見守り・交流の場

お互い様の精神で!!

総人口 47,153人
高齢化率 35.3%
(令和2年国勢調査)



- (1) 活動地域
吹上町下草田
- (2) 活動開始時期
平成26年頃
- (3) 支援員
8人(令和6年3月現在)



1 活動内容

「見守り・交流活動」の実施

- ◎ カラオケ(集いの場、居場所づくり)
 - 実施日: 月2回(不定期)
 - 内 容: みんなで楽しく歌う
- ◎ ゴミ出し
 - 実施日: 毎週(月曜日と木曜日)
 - 内 容: 高齢者・障がい者世帯のゴミ出しの手伝い。収集日前日に、軽トラックで回収し、当日自分のゴミと一緒に捨てる。
- ◎ 見守り
 - 実施日: 不定期
 - 内 容: 一人暮らしの高齢者を訪問
- ◎ 買い物・通院の手助け
 - 実施日: 不定期
 - 内 容: 見守りで訪問した時に買い物が必要な方がいたら、同行・代行をしている。
- ◎ 美化活動
 - 実施日: 年2回(不定期)
 - 内 容: 自治公民館の草とり
- ◎ 元気会の支援
 - 実施日: 年1回(8月)
 - 内 容: 伝統行事を大切にしている高齢者元気会が行う七夕まつりのお手伝い



2 活動までの経緯

以前は自治会の婦人部が見守り活動をしていたが、ひまわりの代表が活動を引き継ぎ、在宅福祉アドバイザー・自治会長・ボランティアさんの協力をもらいながら活動に至っている。見守り活動の中で困りごとを聞いていくうちに活動内容が増えていった。

シニアパワーと互いの協力で、参加者が楽しく続けられるようにしていきたいです。



3 これまでの活動

- (1) 工夫していること
 - 自治会長、民生委員との連携
自治会長、民生委員さんに協力してもらえることで活動の活性化につながっている。
気負わずに、できることをできる人が「お互い様の精神」で活動している。
 - カラオケの相乗効果
閉じこもり防止のほか、歌を歌うことが嚥下体操にもなっている。また、地域の六月灯や文化祭で歌うことを目標にすることが参加者の希望になっている。
 - カラオケに自力で来られない方
自動車免許を返納したり足の不自由な方の送迎を行っている。
- (2) 苦労していること
 - 認知症の方への対応
訪問者を変えたり、少し時間を置いたりしている。
- (3) 活動の成果
 - 役割と生きがい、居場所づくり
活動が外出するきっかけとなり、生きがいや居場所づくりにつながっている。
また、カラオケでは難聴の方が声を出せるようになり、そのことをメンバー全員で喜び応援するなど、気にかけてあう地域になっている。
 - ① 機能改善
歌うことで「嚥下機能が改善した」「発語が増えた」
 - ② 楽しみ、閉じこもり予防
身支度をして楽しく参加するようになった。
 - ③ 介護予防
公民館に行くこと自体が体力作りになる。



みなさん、カラオケをじっくり、楽しんでいます♪

4 今後の抱負

「お互い様の精神」で、活動を楽しみながら継続すること。
今まで以上にイベントに参加し、カラオケの成果を披露したい。

いちき串木野市

こま ささ たい

困りごと支援隊 コスモス

お助け隊

ちょっとした困りごとをお手伝いします

総人口 27,490人
高齢化率 37.0%
(令和2年国勢調査)



- (1) 活動地域
羽島地区
- (2) 活動開始時期
令和元年 11 月
- (3) 隊員
17人 (令和6年3月現在)



1 活動内容

「生活支援活動」の実施

- 実施日：随時
- 対象者：高齢者や身体の不自由な人など
- 内 容：話し相手、買い物、調理、屋外の掃除、外出支援、ゴミ出し、洗濯、布団干し・取り込み、衣類の補修・整理、戸締り、屋内の掃除、電球交換等の環境整備 など



2 活動までの経緯

- (1) 取組の背景
高齢になっても可能な限り住み慣れた地域（自宅）で、自分らしく暮らし続けるためには、地域での助け合いが不可欠になっている。
羽島地区内では、これまでも、ころばん体操や体が不自由な高齢者等の移動支援に取り組み、お互いに支え合う仕組みがあった。
- (2) 活動の経緯
市が主催する「生活支援ボランティア養成研修」を受講し、市社協から生活支援活動の依頼を受け、活動を始めた。

〈利用者の声〉
みんなのおかげで
今日がある。
〈隊員の声〉
その声が聞けて
嬉しくなる。



3 これまでの活動

- (1) 工夫していること
 - 社協との連携
地域の困っている方々を定期的な話し合いで把握（地区社協）し、必要に応じて支援者が支援できるような体制づくりができ、支援活動が継続できている。
 - 介護人材確保ポイント事業、高齢者地域支え合いグループポイント事業の活用
介護に関するボランティア、地域貢献活動や互助活動によって貯めたポイントを現金や地域商品券に交換して、活動費や活動者の意欲向上につなげている。
- (2) 苦労していること
 - 担い手の確保
担い手の数が足りないこと。
- (3) 活動の成果
 - 生きがいや人とのつながり
単なる生活支援の提供だけでなく、地域の虚弱高齢者にとって社会とのつながり、他者との交流ができて、生きる楽しみや意欲の向上につながる取り組みとなっている。
また、地域の繋がりや助け合いの精神といった互助の文化が根付いていて、利用者からは喜びの声、隊員からは、やりがいを感じて嬉しくなる、といった声が社協に寄せられている。



「買い物同行」の様子



「車を使った送迎支援」、
「一緒に歩く移動支援」の様子



4 今後の抱負

現状が少しでも長く継続できるようにしたい。

三島村

地域活動・交流の場

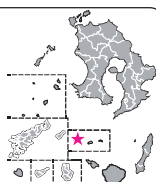
村民が一つになって丁寧に芋を育てた
うまい焼酎は村の誇り！

おおさとろうじんかい 大里老人会

総人口 405人
高齢化率 26.4%
(令和2年国勢調査)



- (1) 活動地域
黒島大里地域
- (2) 活動開始時期
平成18年
- (3) 会員
36人(令和6年3月現在)



1 活動内容

- (1) 原料芋の栽培
村直営の蔵で製造する芋焼酎に欠かせないさつまいもの植え付けから収穫等
- (2) 「伝統芸能の保存継承活動」の実施
面踊り、長刀踊り、弓矢踊り等に使う道具の補修や子どもたちへの指導
- (3) 「ふるさと授業」の実施
三島大里学園で地元食材を使った郷土料理「まきんは団子」づくりを実施
- (4) 「誕生日会・クリスマス会」の実施
 - 実施日：随時
 - 場 所：ふるさとの家
 - 対象者：高齢者
 - 内 容：くつ下や花の苗のプレゼント
- (5) 「芋掘り体験」の実施
三島大里学園の子どもたちを対象に大里いきがい農園での芋掘り体験を実施



2 活動までの経緯

- (1) 取組の背景
昭和50年頃、村の高齢者人口の増加に伴い、簡易な作業を通して互いのコミュニケーションを図る生きがい対策として、高齢者作業所を設置したのが始まりである。
平成16年、地域資源を生かした特産品で村を活性化しようと、黒島の特産物・さつまいもに着目。
- (2) 活動の経緯
 - ・ 平成16年から、黒島で栽培されてきたさつまいもの品種「ベニオトメ」に着目し、焼酎プロジェクトが発足した。
 - ・ 地元農家と老人会が協力して原料芋を栽培し、委託製造先の島外焼酎メーカーに出荷を開始した。
 - ・ 平成31年に島民の悲願だった焼酎蔵が島内に誕生し、現在、「大里いきがい農園」(600㎡)でベニオトメを栽培し「焼酎みしま村」の原料として島内の焼酎蔵に出荷している。

毎年、地区と三島大里学園で共催される運動会で、子どもたちが伝統芸能「黒島面踊り」を披露しています。
本番まで、老人会が子どもたちに熱心に指導を行っています。



3 これまでの活動

- (1) 工夫していること
 - 三島村ならではの対応
 - ・ 高齢者向けの施設・事業所がないので、デイサービスも受けられない現状であるが、コミュニティセンターに集まって体操やレクリエーションをしたり、その後に昼食を皆さんと食べたりすることで楽しめる時間を取っている。
 - ・ さつまいもの売り上げは、老人会の活動費に使用し、地域づくりにつなげている。
- (2) 苦労していること
 - 環境面での対応
 - ・ 暑い中での作業もあることから、熱中症対策に配慮している。
 - ・ 2022年にさつまいもの伝染病「基腐病」が黒島でも確認され、収穫量が減少したため、伝染病情報を注視している。
 - ・ 大切に保存してきた「ベニオトメ」を絶やさないよう農業害虫や病害の予防や駆除にも取り組んでいるが、肉体的・精神的にも会員の負担となっている。
- (3) 活動の成果
 - 地域おこしの一翼に
植え付けから収穫に至るまで原料芋の栽培に大きく関わっており、老人会が地域おこしの重要な役割を担っている。



4 今後の抱負

会員が協力して奉仕活動や特技を生かした社会参加に努めることが、健康づくり、ひいては住み慣れた地域で長く暮らせる秘訣だと考えており、これからも地域住民のサポートを受けながら取り組んでいきたい！！