



発行：杉並区地域包括支援センター ケア24高井戸  
(杉並区高井戸西1-12-1 社会福祉法人浴風会東京センター内)  
Tel 03-3334-2495 発行日：令和 4年 春号



## あなたは「助けて」と言えますか



2003年に長野県須坂市が実施した市民福祉アンケートで「近所に困った人がいたら助けるか」との設問に、23%が「頼まれなくても助ける」と答え、72%が「頼まれれば助ける」と回答したそうです。この割合は、須坂市の特性もあるかも知れませんが、何となく、今の高井戸地域でも当てはまりそうです。高齢者が杖を持っている時など、頼まれずとも助けようとしてくれる人が少ないそうです。

一方で、あなたが助けてほしいと思っても、「助けて」と言わなければ、多くの人はあなたを助けてくれないようです。

では、あなたは「助けて」と言えますか？

「困っているんです」とか「助けて欲しい」と言うのは、ちょっとカッコ悪くて、恥ずかしかつたりします。なるべく他人の手を借りずに自分でやりたいというのは、ごく自然な気持ちでしょう。でも、本当に深刻な悩みになる前に行動を起こした方が良さそうです。まだ動けるうちに、助けたり、助けられたりに慣れていくことが、賢い老い方、いえ、生き方と言えそうです。

まずは簡単なことから口に出してみませんか？

そして、簡単なことから声をかけてみませんか？

とは言っても、「助けて」と言えない人がほとんどではないでしょうか。『助けて』と言う思いは、『助けて』という言葉として発せられるとは限りません。例えば、認知症の人が周りの人にとって「困った行動」をするのは、困らせたいからではなく、本人が困っているからです。せつかく声をかけても、様々な事情で「困っていません。大丈夫です。」としか言えない人もいます。

ケア24高井戸は、助けてと言えないまま困っている人に気づいて伴走支援し、助けてと言い合える地域づくりを目指します。

地域包括支援センターケア24高井戸は高齢者やその家族の方が困ったときに相談できる身近な窓口です。これからの生活の事を一緒に考えていきましょう。お気軽にご連絡下さい。相談無料です。夜間、日曜日、祝日および年末年始も電話でのご相談は24時間受け付けています。

**杉並区から委託を受けて運営しています。**

**窓口受付時間** \*日曜・祝日は休み  
月～金曜日 9:00～19:00  
土曜日 9:00～13:00

**ケア24高井戸 ☎03-3334-2495**

住み慣れた地域で暮らし続けるために！

## 「ふじみがおか」地域を考える会

令和3年度も新型コロナの影響で縮小して開催しました。  
担当地域の町会や民生委員、活動している団体等に参加していただきました。

### 地域の実情

町会の加入率は半分以下で、高齢化しており後継者が見つからない。特にコロナで活動が制限され、活動がなかなかできない。

自治会長のなり手が無く、令和4年度は会長不在で事務局機能のみでの活動を予定している地域や、町会活動を回覧版のみで休会している地域もありました。

### 《目指す地域の姿》

- 仕事や子育てや介護がひと段落した時など、自分たちの住む地域に関心をもって何かちょっとしたことでも関わろうとする若い層や男性が増えている地域
- 「助けて」と声をあげることができ「お互いさま」の関係が築ける地域

### 地域の可能性

身近な地域の相談窓口として、「民生委員」がいて、日頃の見守りをしています。住民の声を届ける役割もしています。

地域の繋がりが必要と感じて、サロンを開始したり、世代交流の場づくりをしようと立ち上がった団体も、コロナ禍ではありますが、今できる限りの活動を続けています。

単身者や家族が遠方という方も増え、日常生活支援が必要だが介護保険制度だけでは賄えない部分を地域のボランティアさんが支えています。

地域の中で、気軽に話せて相談できる場。地域の情報やお互いの活動を知る場が必要だと共有しました。

「お互いさま」の地域づくりに向けて、事業所の連絡会、チームオレンジ、ゆうゆう館との協働事業を今年も進めていきます。