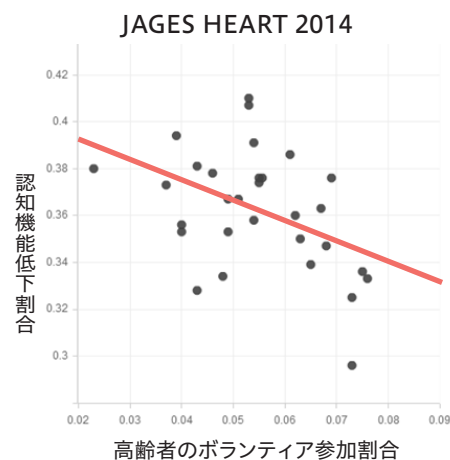


くわなのウェルビーイング「ボランティア」 未来につなげたい 地域とのつながり

全てのの人に訪れる高齢期、あなたはどう過ごしたいですか。
市内の各地域には、高齢者の暮らしを支える
ボランティアが多く存在しています。
今月はそんな人たちにスポットをあて、
活動の様子や各制度を紹介します。

問 この記事については秘書広報課
(☎24-1492 FAX 24-1119)

ボランティアへ参加していると 認知機能の低下割合が低い



知識と経験を生かして社会参加を

全てのの人に訪れる高齢期。身体機能の低下が見られるようになり、筋力や認知機能が低下した状態「フレイル」になってしまいうこともあります。フレイルは適切な予防や支援により回復することも可能ですが、悪循環を起こしてフレイルが進行し、要介護状態に陥ってしまうこともあります。

健康な高齢者が要介護状態へと進んでいくきっかけとなるのが、社会とのつながりの低下です。定年退職など社会とのつながりがなくなると、生活が不活発となり、身体活動の減少や気分の落ち込みが起こります。役割を持つ社会とつながるボランティアへの参加割合が高いと認知機能低下割合が低いという相関も確認されています(左図)。

健やかな高齢期を過ごすために、今、高齢者を支えるためのボランティア活動や高齢者によるボランティア活動が注目されています。ボランティア活動は「人のためにする、特別なこと」と思われがちですが、実は自分自身のためにもなることです。また、特別な経験や技術が必要でなく、それぞれの活動可能時間に合わせたボランティアを求めている団体も多くあります。

- 02 キラリ★くわな人
- 03 特集 くわなのウェルビーイング「ボランティア」
未来につなげたい地域とのつながり
- 06 三重県知事選挙・三重県議会議員補欠選挙
- 07 対象店舗で最大20%戻ってくるキャンペーン第4弾
- 08 桑名ほんぱく2025プレイベント
- 09 こころとカラダを大切に 女性が自分らしく輝くまち
便利で簡単! 証明書コンビニ交付サービスや電子申
請をぜひご活用ください
- 10 子育て広場、図書館・六華苑・博物館
- 12 メディカルニュース、くわな防災教室

- 13 人気の給食レシピ、みんなの掲示板
- 14 EVENT ALBUM(イベントアルバム)
- 16 くわなINFO
- 26 無料相談
- 27 多文化共生で活力を
市長まちなか探索
- 28 HAPPY BIRTHDAY
桑名のイトコ教えてください。

今月の表紙

「柚井生活支援の会」の活動の様子です。
病院や買い物先への移動手段がなく困っ
ている人を、地域の人同士で助け合って
います。



ストリートダンスの大会、
「JUDO ASIA - PACIFIC
CHAMPIONSHIPS 2025」
ソロ部門U12で3位入賞、バト
ル部門 BREAK U16ではTOP
8に入賞した出口さん。今大会
の結果、出口さんは8月にイギ
リスで開催される世界大会決
勝に出場されます。世界大会は
2002年から開催されており、
世界約40カ国から予選を勝ち抜
いたダンサーが集まります。

今大会で入賞した感想を尋ね
ると「うれしくて感情が爆発した」
と笑顔で教えてくれました。

出口さんは5歳のときに6歳
上のお兄さんがダンスをやっ
ていた姿に憧れてダンスを始めた



星見ヶ丘小学校 5年生
りゅうせい
出口 竜聖 さん

そうです。現在は東京の先生に
オンラインでレッスンしてもらい、
日々練習に励んでいるとのこと。
出口さんのストリートダンスの
アピールポイントは技。「毎回自
分でネタを考えて踊り、ずっと技
を練習してきたから得意」と教
えてくれました。

ストリートダンスをやってい
ることで、さまざまな県や外国
に行き、いろいろな友達ができる
ことがうれしいそうです。

今後の目標を尋ねると「今は
8月に行われる世界大会のこと
だけを考えて、練習に励んでいま
す。まずは楽しむことを目標に、
1位めざして
がんばりたい」と話してくれ
ました。

みんなで出
口さんを応援
しましょう!



UDO アジア大会の写真

キラリ★くわな人

介護支援ボランティア制度

介護支援ボランティア制度とは

高齢者がボランティア活動に参加することにより、社会参加や地域貢献を実現でき、高齢者自身の健康増進・介護予防を狙いとした「介護支援ボランティア制度」。対象は市内在住の65歳以上の人で、登録時にボランティア手帳を受け取り、活動を開始します。活動場所は、市内にある99カ所（令和7年4月3日現在）の受け入れ施設です。活動後には手帳にスタンプをもらい、集めたポイントに応じて交付金をもらうことができます。

活動内容は、受け入れ施設によって異なりますが、催事に関するお手伝いや利用者の話し相手、散歩補助など、難しいことはありません。また、健康推進委員や民生委員などと一緒に活動することも多いため、地域に関する情報を得ることができ、地域への愛着や交流を深めることができます。

介護現場をより良いものにするために

この制度は、登録者の介護予防などを目的としながらも、受け入れ施設、特に介護施設にも多くのメリットがあります。慢性的な人材不足に陥っている介護現場においては、イベント時の手伝いや話し相手といった「ちょっとしたお手伝い」にも人手が必要のため、専門知識を必要とする支援に多くの人と時間を割り当てることが難しい状況です。介護現場をより良いものにするために、介護支援ボランティア制度が注目されているのです。



大成地区宅老所「門前の宿」で介護支援ボランティアを行う庭山さん(左)

活動の流れ

登録

社会福祉協議会で介護支援ボランティアの登録をし、ボランティア手帳を受け取ります。登録には介護保険者証とボランティア保険の加入が必要になります。



活動

受け入れ施設一覧から活動先を選んで、活動日を相談。活動スタート。



スタンプGET



活動終了後、手帳にスタンプをもらいます。活動1時間につき1スタンプ、1日最大2スタンプまでです。



ポイント申請&活用

社会福祉協議会で申請し、交付金を受けとります。

「門前の宿」では市健康推進委員の皆さんも活躍しています



「門前の宿」にはみんなに会えるのを楽しみに、毎週通っています。こういう場があると、家にこもりがちになるのを防げるのでありがたいです。



皆さんの楽しそうな様子を見ていると、こちらも元気になります。地域の知らなかったことを教わる機会にもなっているので、勉強にもなり、楽しみながら参加しています。

日常生活の困りごとを、住民主体で解決へ

ささえあい支援事業

住民主体で行う

「ささえあい支援事業」とは

「近隣の病院へ通いたいけど公共交通機関がありません」「スーパーへ買い物に行きたいけど免許を返納して車がない」「庭の雑草を刈りたいけど、体がつらい」など、高齢になると日常のちょっとしたことが困難に感じることがあります。「目の前でそんな風に困っている人を助けたい」と活動しているのが、ささえあい支援事業の各団体です。市内には現在10の団体が活動しており、ご近所同士で支え合っています。



柚井生活支援の会の皆さん

およそ半年前に発足した

「柚井生活支援の会」

多度町柚井地区で活動している「柚井生活支援の会」は、現・OB民生委員の4人と元自治会長の計5人で結成した会です。それぞれが地域の高齢者の話を聞いているうちに「病院までの交通手段がなく困っている」ということが分かり、なんとかしたいと立ち上がりました。ささえあい支援事業の団体として認定されれば、市から補助金が交付されます。利用者は利用者登録の後、200円券10枚を1セットとして購入し、支援内容に応じてガソリン代程度をチケットで支払います。利用者からは「チケット制になることで、気兼ねなく頼めるからありがたい」と感謝を伝えられることも多いそう。「今後は自治会とも連携し、活動を継続して困っている人を助けたい」と話してくれました。

活動内容



ゴミ出し

可燃ごみなどを指定場所まで持っていくことが大変な時に利用されることがあります。



買い物代行

近隣スーパーへの買い物に付き添うほか、買い物の代行も行います。宅配サービスもありますが、一人暮らしの場合は量が多くて無駄になることもあり、買い物に行きたい高齢者は多いそうです。

初めは不安もあり活動の内容も少しずつ見直しながら進めてきました。運営費用面で苦しいところもありますが、地域の高齢者の人たちの感謝の笑顔が活動の励みになります。皆さんもぜひ各地区で支援団体の結成を検討してみてください。

柚井生活支援の会
はじめ
会長 伊藤 肇 さん

