

介護支援ボランティア情報誌

# つながるえがお

Vol.6



※自撮りの集合写真

目次	2~3	——	介護支援ボランティアの声（さんりん舎）
	4~5	——	支え合い外出支援サービス「でかけ〜る」事業
	6~13	——	町村別基本情報・各施設やボランティアの声
	14~15	——	用語集
	16	——	高木先生コラム



人生の先輩方と話すことは、  
勉強になります。  
お世話になっているのは、  
私の方かもしれません（笑）。

大井 敏博さん（高根町）

「（施設の）利用者さんとの話は、人生の先輩たちなので勉強になっています。特に太平洋戦争の戦前、戦中、戦後や防空壕体験、関東大震災の話など、経験者だから話せる内容ですね」と話す大井敏博さん（71）は、大泉町の「森のデイサービスさんりん舎」（村上登社長）で、2年ほど前から傾聴ボランティアとして運営に協力しています。

さんりん舎は、2006年11月にケアマネジャーの事務所として開所し、翌年の07年11月からデイサービス事業に参加。「一人ひとりの思いに寄り添える支援」を理念に、日常生活が過ごしやすくなるよう利用者の状況に合わせた機能回復訓練をレクリエーションなどに取り入れています。

昨年11月には、甲斐大泉駅上の標高1100メートルの施設から甲斐大泉駅下の標高900メートルの場所に施設を新築移転し、家庭的な雰囲気を大事にするため、建物の外観も施設的なイメージにならないようにしました。施設内も事務作業スペースを東側に集約したことで、その他の空間は広々としたオープンスペースになり、職員がどの場所においても施設利用者の様子が確認できるようにしています。

また、入浴サービスで使う浴槽も一般家庭で使うものと同じ大きさのものを3室用意し、脱衣所の空間を広くしているのが特徴です。

大井さんは、東京目黒で生まれ、横浜での生活が長かったが、八ヶ岳の生活にあこがれ、50歳の時に高根町に移住。自身は仕事のため、週末に帰ってくるという2拠点生活を10年以上続け、8年ほど前に高根町での生活を本格スタートしました。

時間的なゆとりが生まれ、「分かる範囲でボランティアをやるのもいいかな」と参加するようになったのが、さんりん舎のボランティア活動で、水曜と土曜日の週2回手伝っています。

「『おまえは何をやっているんだい』と言われそうな感じですが、職員の方たちがとてもいい人ばかりで、お世話になっているのは私の方かもしれません」と謙遜して話す大井さんは、テーブルのごみの片付けやお風呂上がりの利用者の髪の毛を乾かすドライ



ヤーかけに協力したりします。

施設管理者の村上大さんによると、「昼食を食べて少し時間が経つと、『さぁ帰ろう』という帰宅願望が強くなってしまいうれ者がいて、そんな時に大井さんが話し相手になってくれるので、とても助かっています」と話します。

「ボランティア活動をされる方は、利用者さんと比べて、比較的若い方が多いですね」と大井さん。「様々な体験をしている方が多いので、ちょっとしたことを勉強しようという思いで（ボランティアに）来られると、負担が少なくていいかもしれませんし、自分のためになると思っています」と笑います。

施設利用者の高橋ひろこさんと吉本淳子さんは、「みんなとゲームをしたり、おしゃべりするのが楽しいです」といい、「大井さんはまじめよね」と声をそろえます。

1週間の決まった日程のようにボランティアに参加している大井さんは、ボランティアポイントもす

ぐに貯まってしまうほどきっちりと参加しており、「普段から思っているのは、職員のみなさんがいい方たちで、救われています」と繰り返し感謝の言葉を述べます。

さんりん舎では、新型コロナウイルスの感染を予防するため、施設職員の手指消毒や検温、体調管理のほか、移動に伴う移動記録の提出、職員と利用者の家族に向けた感染症に対する危険性を紹介する通知で、常に感染症予防を行っています。



## 受け入れ施設

八ヶ岳山麓のさんりん舎。  
八ヶ岳にもたれて  
ゆっくり・ゆったりとした  
ひと時を楽しく過ごせます。



セブンイレブン大泉西井出店（高原大橋入口信号）を大泉駅方面へ。300m 左側



通常規模型通所介護事業所

森のデイサービス **さんりん舎**

〒409-1501 山梨県北杜市大泉町西井出 8240-2256  
TEL0551-38-2203 FAX0551-38-2204

さんりん舎では、人生の大先輩である利用者様を尊敬し、一人ひとりに【目配り・気配り・心配り】を心掛け、自然豊かな環境の中で、自分らしくありのままに生活できるようにお手伝いをさせていただきます。

## ボランティアの協力でお年寄りが快適に暮らせる まちづくりを目指す支え合い外出支援サービスの 「でかけ〜る」事業って知っていますか？



買い物や病院に出掛けたくても、「周りの人に迷惑をかけるから」と遠慮する人が増えています。その結果、引きこもりや病気が悪化してしまうことも考えられ、公共交通だけでは解消できない課題の1つです。

気兼ねなく依頼できる外出支援サービスはできないか…と、地域ボランティアのみなさんと検討を重ね、高根町・長坂町・大泉町の3町で試験的に「でかけ〜る」事業を行っています。

北杜市からの委託事業として行われている「でかけ〜る」は、地域ボランティアのみなさんが運営。家から目的地までドア・トゥ・ドアの移動サービスで、利用料も片道400円(チケット制、オプション料金別)で使うことができます。

「ちょっと買い物に」、「ちょっと温泉に」、「今日は病院に」、「孫の顔が見たい」など、予約制で気軽に利用できます。

### 空いた時間でボランティア

このボランティア活動は、「地域の支え合い」が重要です。「時間に余裕があります」、「1日3時間くらいなら」という方、私たちと一緒にボランティア活動してみませんか。

北杜市は、高齢化率が県内でもトップクラスです。買い物難民といわれる方も多く、公共交通の利用を勧めたくても「バス停が遠い」や「年金暮らしなのでお金を使いたくない」、「足腰を痛めていて外に出るのが辛い」など、お年寄りが抱えるさまざまな問題もあり、地域課題を解決するためには多くのボランティアの皆さんの協力が必要になっています。

一人ひとりの小さな行動の積み重ねで、子どもからお年寄りまで住みやすい地域づくりを一緒に目指しましょう。

### ボランティアに参加して



写真左 浅川直彦 写真右 中島芳子

高根町と大泉町を中心に「でかけ〜る」活動をする「未来へつなぐ『さんぼみち』」で、ドライバーとしてハンドルを握る浅川直彦さん(67)は、週1日から2日で、空いている時間を登録しています。

定年退職して家で過ごす時間が増え「いつかは地域

の世話になるし、生きがいつくりのためにも、少しは人に貢献できるようなことはできないか」と思っていたタイミングで、茶話会の誘いがあり、そこで「でかけ〜る」のボランティア活動を知りました。

「送迎で到着した時に、利用者から『ありがとう』と言われる一言に『救われます』と笑みを浮かべます。

クルマの乗り降りや目的地の入り口まで手助けする介助役を担当する中島芳子さん(72)は、「移住してきたこともあり、地元との接点がありませんでしたことから、自分も年をとるし、何かできることは」とボランティア活動に参加したそうです。

ボランティア活動が始まってからは、毎週予定を入れるので、自然と規則正しい生活になるといいます。「久しぶりに会った利用者から、『久しぶりですね』と声がかかると、覚えていてくれるんだとうれしくなります」と

## さんぽみち



写真左 平出結香（副代表）、写真中央 浅川みどり（代表）、写真右 須田真澄（市介護支援課職員）

未来へつなぐ「さんぽみち」の浅川みどり代表は、北杜市が大好きな女性。人口減の話聞いて、「何か出来ないか」と立ち上がり、「さんぽみち」をまとめています。「ボランティアさんは、私にとってお父さんやお母さん、おじさん、おばさんのようで、頼もしいです」と笑顔に。

新型コロナウイルスの感染拡大によって、外出の自粛ムードが高まり、活動について、ボランティアのみなさんから「止めたほうがいい」という意見もあったのですが、多くの人が新型コロナの感染症対策を徹底して、「継続しましょう」という意見でした。そして継続するなら乗り合わせを中止して、1人乗車に限定した中で運行することになりました。

さんぽみちでは、外に出かけるきっかけをつくらうと、ドライブを企画するなど、お年寄りの気持ちに寄り添った対応を続けています。

笑みがこぼれました。



## 80代の利用者の声

今年から「でかけ〜る」を利用するようになったという高根町在住の80代女性は、昨年免許証を返納しています。

足が悪いので、バス停までの利用が難しく、タクシーを使うにも、「年金暮らしなので大変」と言います。

「でかけ〜るは、家の前まで来てくれるので便利で助かります。でも利用時間が午前9時～午後3時までなので、病院の診察によっては、帰りの時間が利用できなくて…。もう少し延長してもらえると助かります」とも。しかし、「でかけ〜るは本当に便利で助かります」と感謝の言葉を繰り返しました。

## ハナミズキ



写真右 渡邊秋良（代表）

長坂町を担当する「暮らしのパートナーハナミズキ」(渡邊秋良代表)は、ボランティアスタッフの安全安心を第一に考え、新型コロナウイルス感染症拡大を予防するため、昨年3月から活動を自粛しています。

新型コロナのワクチン接種も始まり、緊急事態宣言も解除されたことから、ゴールデンウィーク頃より順次活動を再開するため、只今準備を進めています。

渡邊代表は「利用者の安否が気になります。身内よりも親しかったので…。もうすぐ活動を再開する予定ですが、元のようなモチベーションに戻るのにどれくらいかかるのか、ちょっと心配です」と言います。

現在再開に向け「楽しくやれることを考えて行かなければ」とボランティアスタッフと会議を重ねています。

※表紙の写真は、自粛する前に撮影したスタッフたちとの集合写真です。

### 利用者対象

- ・原則、高根町民、長坂町民、大泉町民
- ・基本チェックリストによる事業対象者
- ・要支援認定1・2の者
- ・満80歳以上で対象判定シート70点以上の者
- ・ただし、要介護1～5、障がい者の方は除く。

お問い合わせ先

北杜市介護支援課 介護予防担当  
☎ 0551-42-1333

# 明野町

明野町は、全体の人口に対する介護サポートリーダーさん・通いの場の割合が多い地区です。



地域の社会資源（人）	人数
保健推進委員	34 人
民生委員	19 人
食生活改善推進員	40 人
愛育班員	-
介護サポートリーダー	20 人
介護ボランティア	8 人
キャラバンメイト	11 人

## 明野町の基本情報（令和2年4月1日時点）

面積：28.10Km<sup>2</sup>

人口

0～14歳：422人

15～64歳：2,350人

65歳以上：1,708人

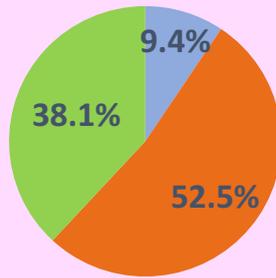
（内100歳以上8人）

合計 4,480人

\*高齢化率…………… 38.1%

\*世帯数…………… 2,005世帯

\*高齢者独居世帯数… 463世帯



地域の社会資源（施設等）	人数
介護ボランティア施設	9 箇所
通いの場	10 箇所
ふれあいいきいきサロン（社協）	8 箇所
でかけ～る	—
オレンジカフェ	—
病院	3 箇所
歯科	1 箇所
小学校	1 校（179人）
中学校	1 校（107人）
高校	—

## 大内公民館カフェの声（代表：水上 英子さん）

大内公民館カフェは、参加者はおおよそ10人～13人くらいです。毎月1回開催しています。令和2年3月から5月はコロナの影響でカフェをお休みしていましたが、いつも中心となってカフェを運営してくれる人達とLINEで連絡をして、「県から中止っていわれるまでやろう！」という言葉が出て6月から再開しました。普段は公民館カフェで体操をしたり、お話をしながらいろいろな情報を共有しています。健康に関するいろんな話が出るので、一人がやっていた体操が皆に広がって今では習慣になったりしています。「腰が痛いけど、どこの病院がいいかな…」など、“頭から足の先まで”全身のことをここで相談や共有ができるのも、この公民館カフェのいいところ。感染対策をしながらですが、みんなで集まって顔を合わせて体を動かしたり話したりすることがとても楽しいです。

今年度は、瑞牆湖でウォーキングをしたり、12

月には湯村までみんなで行って古墳を歩いて、帰りは温泉に入ったりしました。また、体操の先生を呼んでみんなで体操教室をやりました。時々こうやってイベントをしてみんなで楽しんでいます。企画してくれるメンバーがいることもとても助かっています。

### 令和3年2月は運動指導士さんと呼んで運動教室をしました♪



ここにきて、体操したりお話をしたりするのが楽しいです。

# 須玉町

須玉町は、ふれあいいきいきサロンの数が多い地区です。また、また、15～64歳の人口割合が、高いです。

## 須玉町の基本情報 (令和2年4月1日時点)

面積：174.3Km<sup>2</sup>

人口

0～14歳：557人

15～64歳：3,048人

65歳以上：2,143人

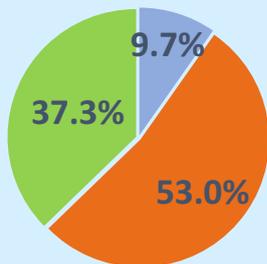
(内100歳以上5人)

合計 5,748人

\* 高齢化率…………… 37.3%

\* 世帯数…………… 2,629世帯

\* 高齢者独居世帯数… 651世帯



地域の社会資源 (人)	人数
保健推進委員	63人
民生委員	36人
食生活改善推進員	36人
愛育員	66人
介護サポートリーダー	9人
介護ボランティア	15人
キャラバンメイト	16人

地域の社会資源 (施設等)	人数
介護ボランティア施設	10 箇所
通いの場	6 箇所
ふれあいいきいきサロン (社協)	15 箇所
でかけ～る	—
オレンジカフェ	—
病院	4 箇所
歯科	2 箇所
小学校	1 校 (227人)
中学校	1 校 (112人)
高校	—

## ボランティアの声 早川 なつ子さん (須玉町)

私がボランティアを始めたのは、平成18年に介護予防サポートリーダー養成講座を受けたのがきっかけでした。その講座では色々なことを学ばせていただきましたが、当時は具体的に今後どのようなことに活かせるのか、どんな活動をすればいいのかと思っていました。そしてその後、公民館カフェや介護支援ボランティア制度が始まり、研修で学んだことをここで活かせるんだと思い、活動を始めました。

私自身、現在は介護支援ボランティアとして施設でボランティアをしたりなどはしていませんが、近所の公民館を借りて公民館カフェ (御所公民館カフェりんごちゃん) を行っています。公民館カフェを始めてからは2～3年くらいになります。参加人数は多い方ではないですが、参加者の方はいつもカフェに来てくれるのを楽しみにしてくれています。私自身も歳を重ねていますので、

活動できる幅は決して広くはありませんが、地域の身近なところで、ボランティアの枠にとらわれずできることをしています。もしかしたらお節介になってしまうこともあるかもしれませんが、公民館カフェが参加者の方にとって居場所になったり、相談できる場になったりすればいいなと思っています。

こうやって活動することで、自分自身も生き生きと楽しく生活できますし、自分磨きにもなります。そしてなにより、周りの人が喜んでくれることがとても嬉しいです。

コロナの影響で令和3年1月・2月はカフェを中止していますが、3月から感染症対策をしっかりと行って再開しています。

# 高根町

介護支援ボランティアさんの人数や、保健福祉推進委員さん、介護サポートリーダーさんの人数も多くなっています。

地域の社会資源 (人)	人数
保健推進委員	84 人
民生委員	29 人
食生活改善推進員	50 人
愛育班員	80 人
介護サポートリーダー	26 人
介護ボランティア	46 人
キャラバンメイト	17 人

## 高根町の基本情報 (令和2年4月1日時点)

面積：64.66Km<sup>2</sup>

人口

0～14歳：978人

15～64歳：4,871人

65歳以上：3,455人

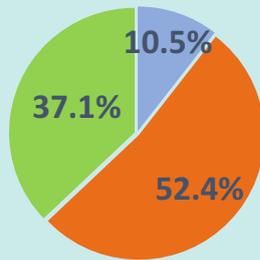
(内100歳以上7人)

合計 9,304人

\* 高齢化率…………… 37.1%

\* 世帯数…………… 4,169世帯

\* 高齢者独居世帯数… 806世帯



地域の社会資源 (施設等)	人数
介護ボランティア施設	14 箇所
通いの場	9 箇所
ふれあいいきいきサロン (社協)	15 箇所
でかけ～る	1 箇所
オレンジカフェ	—
病院	7 箇所
歯科	5 箇所
小学校 (東・西)	2校 (411人)
中学校	1校 (200人)
高校	—

## 受入施設の声 結の家／結カフェ

結の家は、約1年半前に開始されました。地域の女性7人と男性2人で運営をしています。スタッフの方は皆ボランティアで運営に携わってくれています。

結の家では、結の家が主催で行っているイベント等もあれば、別の方が主催者となって結の家を会場にして行っているものもありますので、ひと月の中でも色々な集まりが開催されています。例えば、太極拳や椅子ヨガを行う日もあれば、集まっておしゃべりする日もあります。3月はお座敷コンサートやこんにゃくづくりなどもしました。



お座敷コンサート♪

季節に合わせてちょっとしたイベントなどを行う時もあります。

結の家は安らぎと憩

いの地域交流を目指して始めました。この名前の「結 (ゆい)」には、「助け合い」、そして「縁を結び・心を結ぶ」という意味を込めています。

来る方は高齢者だけではなく、若い世代の方も子供を連れくるなど、色々な人が自由に参加できる場所です。人が出会い、知り合いになって縁を結び、互いに協力する「結 (ゆい)」を作りたいと思っています。今年はコロナで多くの人を集めるのが難しいですが、感染症対策をしっかりとしながら実施しています。こんな時だからこそ、この場所で「結 (ゆい)」を作れば良いなと思っています。



イベントの時に友達と来ています。来るのが楽しいです。

# 長坂町

介護サポートリーダーさんの人数が多い地区で、通いの場の数も多くなっています。キャラバンメイトさんの数も多いです。

地域の社会資源（人）	人数
保健推進委員	51 人
民生委員	31 人
食生活改善推進員	50 人
愛育班員	104 人
介護サポートリーダー	26 人
介護ボランティア	23 人
キャラバンメイト	18 人

## 長坂町の基本情報（令和2年4月1日時点）

面積：60.86Km<sup>2</sup>

人口

0～14歳：848人

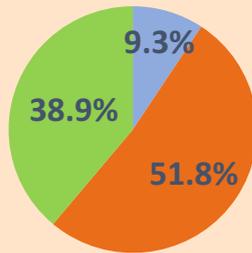
15～64歳：4,706人

65歳以上：3,534人

（内100歳以上11人）

合計 9,088人

- \* 高齢化率…………… 38.9%
- \* 世帯数…………… 4,299世帯
- \* 高齢者独居世帯数… 946世帯



地域の社会資源（施設等）	人数
介護ボランティア施設	18 箇所
通いの場	12 箇所
ふれあいいきいきサロン（社協）	9 箇所
でかけ～る	1 箇所
オレンジカフェ	1 箇所
病院	10 箇所
歯科	5 箇所
小学校	1校（179人）
中学校（長坂・甲陵）	2校（299人）
高校	2校

## 受入施設の声 オレンジサロン（わいわい長坂・白州）

オレンジサロンを始めて3年が経過しました。ここは、認知症の方やそのご家族、認知症を心配している方、重症化予防にと状態も目的も様々です。参加者が顔なじみになり、外出の機会が少ない方にとっては交流の場、家とは違う居場所になっています。最初から参加している方も中途からの参加の方も隔てなく話が弾み、楽しく活動しています。このサロンには特別のスケジュールがありません、参加されている方の要望を聞いて、「笑うこと」に重点を置いています。今日は、川柳を読んだり、写真で場所当てクイズをしました



ここに来るのがいつも楽しみ。笑顔になれます

が、その時々で内容は様々です。皆さんがやりたいことがいっぱいある時は帰るまでスタッフの方がついていくのが大変なこともあります（笑）。

私たちは笑顔を大切にしています。笑顔で過ごしていただくことが私たちの励みです。

オレンジサロン長坂・白州は令和2年9月から場所を変えて再開しました。

感染対策を徹底し、参加者の人数制限や開催回数を減らして開催しています。以前には介護支援ボランティアさんの受け入れもしていましたがスタッフの人数も制限し、お互い高齢者なので安全のために受け入れが難しい状況です。コロナ感染が収束した際には一緒に笑顔で活動できることを楽しみにしています。



一般社団法人だんだん会  
代表 北原まつ子さん

# 大泉町



介護ボランティアさんの数が多いです。  
大泉町は、令和元年度だと60-70代の転入の方が多くみられました。

地域の社会資源 (人)	人数
保健推進委員	28 人
民生委員	17 人
食生活改善推進員	26 人
愛育班員	56 人
介護サポートリーダー	12 人
介護ボランティア	26 人
キャラバンメイト	7 人

## 大泉町の基本情報 (令和2年4月1日時点)

面積：63.07Km<sup>2</sup>

人口

0～14歳：530人

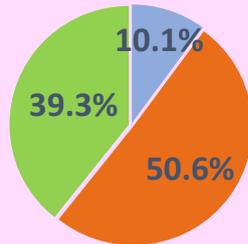
15～64歳：2,644人

65歳以上：2,053人

(内100歳以上6人)

合計 5,227人

- \* 高齢化率…………… 39.3%
- \* 世帯数…………… 2,506世帯
- \* 高齢者独居世帯数… 527世帯



地域の社会資源 (施設等)	人数
介護ボランティア施設	7 箇所
通いの場	4 箇所
ふれあいいきいき	3 箇所
でかけ～る	1
オレンジカフェ	—
病院	4 箇所
歯科	2 箇所
小学校	1校(249人)
中学校	1校(117人)
高校	—

## ボランティアの声 小林 廣子さん (大泉町)

私の夫は在宅で介護を受ける際に市の包括支援センターに大変お世話になりました。そして自分の母も103歳まで生きいろんな人にお世話になってきました。自分の家族が周りの人に助けられてきたのを見ていたから、何か少しでも恩返しができればと思ってはじめてのが、介護支援ボランティアでした。

介護支援ボランティアは、月に1回、「地域サロンぞら」で活動をしています。介護支援ボランティア施設の紹介に地域サロンぞらのことが載っ

ていて、それを見てここに来るようになりました。以前はもっとたくさんボランティア活動に来ていま

が、今は施設で清掃の仕事もしていますので、月に1回だけ来ています。それでも、月に1回はここにボランティアへ来れるよう、仕事を調整して来ています。地域サロンぞらのボランティアに来ると自分が利用者さんたちから元気をもらえるんです。自分がお世話されに来ているようです(笑)。とても気持ちが明るくなり、月に1回のこの時間を私自身もとても楽しみにしています。

ボランティアをすることで、人とのつながりもできます。人と人とのつながりはとても大切だと感じています。そして、こうやって人と関わること、ボランティアは自分にとっても合っているとも感じます。

今年はコロナでいつも通りの活動はできませんが、研修会等にも行ってできる範囲での活動もしています。コロナが早く収束することを祈っています。



活動場所の様子♪

# 小淵沢町

通いの場やいきいきふれあいサロンが多くみられます。また、小淵沢は子どもの割合が多い地区になっています。

地域の社会資源 (人)	人数
保健推進委員	41 人
民生委員	24 人
食生活改善推進員	59 人
愛育班員	—
介護サポートリーダー	9 人
介護ボランティア	15 人
キャラバンメイト	9 人

## 小淵沢町の基本情報 (令和2年4月1日時点)

面積：33.14Km<sup>2</sup>

人口

0～14歳：617人

15～64歳：3,018人

65歳以上：2,211人

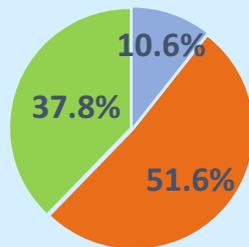
(内100歳以上6人)

合計 5,846人

\* 高齢化率…………… 37.8%

\* 世帯数…………… 2,770世帯

\* 高齢者独居世帯数… 517世帯



地域の社会資源 (施設等)	人数
介護ボランティア施設	8 箇所
通いの場	7 箇所
ふれあいいきいきサロン (社協)	9 箇所
でかけ～る	—
オレンジカフェ	1 箇所
病院	2 箇所
歯科	1 箇所
小学校	1 校 (254人)
中学校	1 校 (169人)
短期大学	1 校

## 受入施設の声 地域サロンそら (代表：鷲 芙美子さん)

地域サロンそらは、毎週水曜日に自宅を開放して行っています。ここへ来る人は、お昼ご飯を食べ、ゲームをしたり、おしゃべりをしたり、アットホームな雰囲気の中で自由に過ごしています。毎年豆まきをしたりなど、季節に合わせてちょっとしたイベントもしています。

現在ボランティアさんは日替わりで5名来てくれています。ボランティアさんはご飯を作る手伝いや利用者さんとお話をしたり、送迎をしてくれたりしています。地域サロンそらはボランティアで成り立っているサロンです。ボランティアさんがいてくれるから、こうやって今も運営ができています。とてもありがたいことです。

このサロンをやり始めて8年が経ちました。毎週同じ曜日にここで過ごすことが、利用する方の生活の一部になり、介護予防につながっていると感じます。そして、私たちはいつかはお世話になる身です。自分がそうなるまで、誰かのために

何かをするという心構えが、これからは大切になってくると思います。

コロナ禍で世の中は自粛生活と なっていますが、自粛生活が続くと心身共に弱くなってしまいます。特に高齢の方はそれが顕著です。こんな時だからこそ、感染対策をしっかりと行いながら可能な限り活動を続けています。



鷲さんと看板猫そらくんにやー



ここに来るといろいろプラスになることが多いです。気持ちが明るくなる。ここに来るのがいつも楽しみです。

# 白州町



65歳以上の人口に対する介護ボランティアさんの割合が多いです。食生活改善推進委員さんの人数も多くなっています。

地域の社会資源（人）	人数
保健推進委員	22 人
民生委員	18 人
食生活改善推進員	57 人
愛育班員	—
介護サポートリーダー	5 人
介護ボランティア	23 人
キャラバンメイト	7 人

## 白州町の基本情報（令和2年4月1日時点）

面積：138.02Km<sup>2</sup>

人口

0～14歳：270人

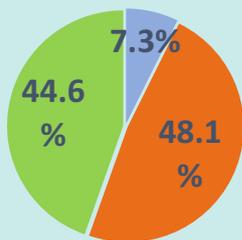
15～64歳：1,782人

65歳以上：1,650人

（内100歳以上3人）

合計 3,702人

- \* 高齢化率…………… 44.6%
- \* 世帯数…………… 1,729世帯
- \* 高齢者独居世帯数… 409世帯



地域の社会資源（施設等）	人数
介護ボランティア施設	4 箇所
通いの場	2 箇所
ふれあいいきいき	12 箇所
でかけ～る	—
オレンジカフェ	1 箇所
病院	3 箇所
歯科	1 箇所
小学校	1校(112人)
中学校	1校(64人)
高校	—

## ボランティアの声

小林睦美さん（白州町）

私は心臓が悪く、手術をしたことがあります。お医者さんにはたくさんお世話になりました。そしてありがたいことに、今こうして元気に過ごすことができます。こんなに元気してくれた医学のために、何か恩返しをしたいと思いましたが、お医者さんに直接お返しできることは多くはありません。そこで、何か他のことで世の中に恩返しをしたいと思って始めたのが介護支援ボランティアでした。

活動は主に、かざぐるまでさせていただいていました。利用者の方と接していると、私にはないものをいっぱい持って、ボランティアをしながら「自分もいっぱい、もらうことができているなあ」と思うんです。関わりの中で新しいことを知ったり、身に感じたりすることで、介護予防にもなっていると感じます。ボランティア手帳で自分の活動記録となるスタンプ押印を見ると、それが励みにもなります。

今までは自分がこうしようと思ったことはすぐ行動に移していただけたけれど、今はコロナ禍で活動が思うようにできません。それでも、感染対策に気を付けながらできることをやっています。趣味の弓道で自分の技を伝えることや、自分で作った瓜を奈良漬けにして、ほしい方や友人にあげたり、近所で一人暮らしの人を気かけたり…。ボランティア以外でも、自分のできることをしています。

早くコロナが収まって、気兼ねなく行動できるようになることを祈っています。



# 武川町

65歳以上の人口に対する介護ボランティアさんの割合が高くなっています。

## 武川町の基本情報 (令和2年4月1日時点)

面積：60.78Km<sup>2</sup>

人口

0～14歳：284人

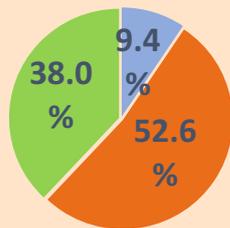
15～64歳：1,591人

65歳以上：1,151人

(内100歳以上2人)

合計 3,026人

- \* 高齢化率…………… 38.0%
- \* 世帯数…………… 1,314世帯
- \* 高齢者独居世帯数… 273世帯



地域の社会資源 (人)	人数
保健推進委員	18人
民生委員	13人
食生活改善推進員	44人
愛育班員	39人
介護サポートリーダー	11人
介護ボランティア	18人
キャラバンメイト	11人

地域の社会資源 (施設等)	人数
介護ボランティア施設	13 箇所
通いの場	5 箇所
ふれあいいきいきサロン (社協)	4 箇所
でかけ〜る	—
オレンジカフェ	1 箇所
病院	4 箇所
歯科	3 箇所
小学校	1校(114人)
中学校	1校(55人)
短期大学	—

## ボランティアの声

荻野八重子さん (武川町)

私は現在、介護支援ボランティアに登録しております。6名のボランティア仲間と共に「ふれあい牧」の運営も行っています。北杜市に移住する前は東京東村山市のデイサービスで働いていました。こちらに移住するとき、高齢者の寄り合い所を作りたいと考えていた方からお誘いいただき、運営に携わることになりました。この発起人の方が土台を作って下さったので、こうして活動することが出来ております。

「ふれあい牧」は開所してから13年が経ちました。13年も経ちますと、利用者の方々やスタッフを取り巻く環境、世の中の状況も変わりました。そういった中で形をその都度変化させながら「ふれあい牧」を継続してまいりました。今年度はコロナ禍で規模を縮小し活動しておりましたが、現在活動を休止しています。

活動が出来ない今、以前から関心を持っていた傾聴ボランティアの勉強を始めました。

30年前福祉の仕事を得た時、これが私の天職だと思いました。高齢者と関わる中で多くの経験をさせていただき、今も福祉・介護に携わっています。自分の介護予防のために活動している部分が多いのですが…(笑)。自分のできる範囲内での活動を行い、私のキャリアが少しでも誰かのお役に立ち喜んでいただけたら、それが私の喜びとなります。

移住したこの北杜市を終の住処としたのですから、これからもほんの少しでもどなたかのお役に立つことを生き甲斐に暮らしていきたいと思っています。



# 用語集

## 介護サポートリーダーって？

介護予防の活動を行っています。  
公民館カフェを開催したり、地域の高齢者への声掛けや見守りをする人です  
通いの場の運営なども行っています。

## ふれあいいきいきサロンって？

地域の方々が気軽に集まれる場所にある公共施設や集会所、または個人宅などで交流を通じて、地域の「仲間づくり」「生きがいくづくり」「健康づくり」をするための活動をしています。

高齢者や障がいのある方、子育て中の親子も対象にしています。

茶話会など、内容は自由です。  
北杜市社会福祉協議会が支援をしています。

## 通いの場って？

地域の身近な場所で住民同士が気軽に集まり、参加者が一緒になって活動内容を決め、「介護予防」「社会参加」「生きがいくづくり」の輪を広げ、人と人とのつながりにより支え合う地域となることを目指す活動です。

介護予防を中心に活動を行っています。  
北杜市役所介護支援課が支援をしています。

## キャラバンメイトって？

認知症サポーターを養成するための「認知症サポーター養成講座」で講師役を行う人です。

認知症サポーターとは認知症を知り、認知症とその家族を温かく見守る応援者のことです。

## オレンジカフェって？

認知症の方や介護者家族、専門職、地域の人などが気軽に集まり、認知症の方やその家族の孤立を防ぐことや、悩みを共有し合いながら、専門職にも相談できる場所です。



## 保健福祉推進員って？

地域での健康づくりの推進役の方です。  
健康づくりの啓発活動や実践活動を主体的に行う担い手として、地域に応じた活動を行います。

例えばこんな活動を行っています！

- ・北杜市の健康の様子を地域の人に伝える
- ・地域の人の見守りや声掛け
- ・各種健診への受診勧奨
- ・介護予防事業の実施 など

## 民生委員って？

民生委員・児童委員は、日常生活で悩み事があったときに相談に乗ってくれたり支援してくれる方です。地域の見守りや安否確認なども行っています。  
国（厚生労働大臣）の委嘱を受けて、担当地区で活動しています。

例えば…こんな相談にのります！

- ・心身に不安がある
- ・一人暮らしでいざというときに不安
- ・高齢者の介護や世話が大変
- ・子供の養育や学校のことで悩んでいる
- ・児童、妊産婦、母子家庭などについて悩んでいる など

## 愛育班って？

愛育班の活動は健康づくりを目的にした住民自身の活動で、それぞれの人が抱える健康問題を地域社会の課題として共に改善していこうとする活動です。  
愛育班の活動は全住民を対象とし、対象となる地域の人々を会員と呼びます。  
北杜市には5つの愛育班があります。

例えばこんな活動を行っています！

- ・地域での妊産婦・子どもを中心とした声掛け、見守り活動
- ・乳幼児健診への協力
- ・乳幼児へのプレゼント
- ・子育てイベントの実施 など

## 食生活改善推進委員って？

「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、食を通じた健康づくり活動を行っているボランティア団体です。  
令和3年4月現在362名の方が所属しています。

例えばこんな活動を行っています！

- ・防災レシピや普及啓発
- ・高齢者への食事（配食）サービス
- ・高校生のための食育講座への協力
- ・おはよう!!朝ごはん推進事業  
2次審査への協力
- ・減塩活動（汁物の塩分濃度測定）



# コロナ禍で問い直すボランティア

どこかであきらめていませんか？「不要不急の外出は控えてください」というメッセージは、私達の生活や心に大きな変化をもたらしました。そして、皆さんが積み重ねてきたボランティア活動も活動者、対象者双方の感染予防から控えることが求められました。もちろん、福祉施設等に入所されている方は重症化リスクも高く、感染は命にかかわることです。そして、このような施設での感染源は外部の人間の可能性が高いことから、「活動を自粛するのは当然だ」と言われました。このような言葉は、私達の思考や行動を止めてしまいました。

その結果、私達がボランティア活動のなかで見せていた笑顔をどこかに消し、互いに疑心暗鬼になってしまったのではないのでしょうか。コロナ禍での様々な調査結果の中には、感染症による直接的な被害よりも、外出などを控えることで自宅に閉じこもり、人との交流の機会や社会参加の機会が少なくなることで、身体機能の低下、認知機能の低下を示すデータがあります。

一方で、地域のなかでの人とのつながりの重要性を再確認し、今までの自分たちの活動を振り返りながら、施設に行く「だけじゃない」、自分たちができることは何だろうか。コロナ禍でも何かできることはないだろうかと考え、新しい活動に挑戦している人々も存在します。これらの活動は、全国社会福祉協議会の「未来の豊かなつながりのための全国アクション」というホームページに掲

載され、そのアイデアを見ることができます。

コロナ禍は、私たちに答えのない問いを投げかけています。それは「いつになったら・・・」という問いです。しかし、私達に投げかけられている真の問いは、「どうすれば・・・」ではないでしょうか。新しい活動のあり方に挑戦している人々は、コロナ禍において、知らず知らず、隠してきた「このままでいいの？」という声を表に出し、その声と専門職の支援を重ね合わせて、新しい活動や今までの活動を変化させています。

この「つながるえがお」をお読みの皆さんも、自分の思い、自分たちの思いを支えてくれる専門職に伝えてください。そして一緒に、「どうすれば・・・」を考えていきましょう。私達が目指す、「つながるえがお」には様々な形があります。ここであきらめるのではなく、形を変えていきながら、今までとは異なる「つながるえがお」が地域に広がっていくのを楽しみにしています。

山梨県立大学講師 高木 寛之



### Profile

埼玉県出身。市民活動、ボランティア、地域福祉、福祉教育が専門。  
2015年から山梨県立大学人間福祉学部福祉コミュニティ学科講師を務め、現在に至る。

北杜市専属地域活動支援コーディネーター

## 介護支援ボランティアに登録を!!

### 受入施設でのボランティア活動

- ・レクリエーションなどの指導、参加支援
- ・お茶出しや食堂内の配膳、下膳などの補助
- ・散歩、外出および館内移動の補助
- ・模擬店、会場設営、利用者の移動補助、芸能披露などの行事の手伝い
- ・話し相手
- ・施設職員と共に行う軽微かつ補助的な活動

現在、北杜市では、166人の介護支援ボランティアが活動しています。

詳しくは

北杜市介護支援ボランティア事業

検索

登録窓口：北杜市社会福祉協議会(市社協)本所  
〒408-0011 北杜市高根町箕輪新町50  
TEL 0551-47-5202

登録時間：平日8:30～17:30