

特集

介護の現場で輝く、 地域之力・シニアの力

介護の現場には、元気なシニアなど地域社会の
方々が活躍できる場があります。皆さんも、自分
の力をいかしてみませんか。
問合せ／介護保険課(☎297・1018)または高
齢福祉課地域支援センター(☎232・9110)

シニアの力を介護の現場へ

シニアの中には、仕事をやめた後
も「まだまだ働きたい」「社会に関わり
続けたい」と考えている方も多いので
はないでしょうか。内閣府の調査に
よると、60歳以上の方のうち、約6
割の方が、65歳以上になっても働き
続けたいと考えており、さらに、そ
のうち3割以上の方が、生涯現役で
いたいと考えています(令和元年高齢
者の経済生活に関する調査)。

いきいきと働くことは、シニアの
方にとって健康・いきがいづくりに
つながります。また、元気なシニア
を含めた地域社会の皆さんが、福祉
の担い手となることは、安心できる
地域づくりにもつながります。

健康都市・水戸の取組

水戸市は、令和2年4月に「元気な
明日を目指す健康都市」を宣言しまし
た。市では、シニアを含め、すべて
の市民の皆さんが、自ら進んで健康
的な生活習慣を身につけるとともに、
自分らしく、いきがいを持って生活
できるよう支援しています。

また、元気なシニアが活躍できる
よう支援する事業も進めています。
今回は、そのような事業の中から「介
護助手養成ちいすけ水戸」と「住民主
体の生活支援サービス」を紹介します。
いずれも介護の制度や支援方法につ
いて学ぶ、1回の講座・研修を受け
ることで、特別な資格を持たない方
も介護の現場で活躍できる事業です。

介護施設で働く

市とNPO法人ちいきの学校では、
元気なシニアに、健康づくりをしな
がら楽しく介護について学んでもら
い、介護助手になってもらう「介護助
手養成ちいすけ水戸」を実施していま
す。「ちいすけ」には、地域の助っ人
という意味が込められています。昨
年度始まったばかりですが、この事
業によって、すでに介護助手が誕生
しています。

介護助手の主な仕事は、介護施設
での、食事の配膳や施設内の掃除な
どです。また、音楽や書道などの特
技をいかして、利用者向けの教室や
レクリエーションを行っている方も
います。

利用者の自宅で活動する

「住民主体の生活支援サービス」は、
ボランティア団体に所属する地域住
民の皆さんが、日常生活に一部支援
を必要とする方向けに提供する事業
です。利用者の自宅に訪問し、買物
や掃除などのサービスを、有償ボラ
ンティアとして行います。

市では、この事業を推進するため、
各ボランティア団体に対して、活動
費の一部を助成しているほか、有償
ボランティアを養成する研修を行っ
ています。

▼2つの働き方の比較

	住民主体の生活支援サービス	介護助手養成ちいすけ水戸
働く人の 対象年齢	年齢制限なし	おおむね60歳以上
形態	有償ボランティア	就労
活動場所	利用者の自宅	介護施設
働き方	専門職が作成した計画を基に、 個別に支援する	施設の職員と相談しながら、 補助的に働く
主な仕事・ 活動内容	買物、掃除、洗濯、調理、ご み出し、話し相手など	食事の配膳、掃除、洗濯、利 用者の話し相手など

※就労のあっせんではありません。

次ページには、実際に働いたり活
動したりしている皆さんの声や、今
後の講座・研修の日程を掲載してい
ます。

元気な明日を目指す健康都市宣言

人生100年時代を迎える中、生き生きと人生を楽しみ、
生涯を通じて健やかに過ごすためには、こころも体も健康
であることが大切です。

そのため、わたしたちは、子どもから大人まで、自ら進
んで健康的な生活習慣を身につけるとともに、自分らしく、
生きがいを持って生活するよう心がけます。そして、家族
や友人、地域みんなで互いに声をかけ合いながら、健康に
対する意識を高め、健康づくりの輪を広げていきます。

ここに、中核市移行にあたり、快適な環境の中で、笑顔
にあふれ、元気に暮らせるまちの実現に向け、水戸市を「元
気な明日を目指す健康都市」とすることを宣言します。

令和2年4月1日 水戸市

(右)介護助手養成ちいすけ水戸・講座の様子

(下)住民主体の生活支援サービスを行うナルク水戸の有償ボ
ランティアとその利用者



自宅で暮らす方を支える有償ボランティア 住民主体の生活支援サービス

有償ボランティアの声



▲おたがいさま水戸で活動する皆さん
(右から)岡部佳代子さん、岡部泰子さん、小田由美子さん

"おたがいさま"の思いで助け合い

岡部佳代子さん (おたがいさま水戸代表)

私たちの団体では、70名ほどの会員が活動をしています。大切にしているのは、"おたがいさま"という気持ちで助け合うということ。それぞれが自分にできることを、できる時間で——という想いで、買物や掃除など資格がなくてもできるお手伝いをしています。

ぜひ多くの方に有償ボランティアとして活動していただきたいです。男女問わず幅広い世代の方の参加をお待ちしています。



(上)掃除をする岡部佳代子さん
(右)「自宅に来ていただくことで、お話しできるし、生活に張り合いが出た」と笑顔で話す海老根さん



多くの方の参加をお待ちしています。

利用者の声

本当にありがとうございます

海老根啓子さん

月数回、掃除などをお願いしています。腰を痛めてから、今までは簡単にできていた家事が、自分だけではできなくなりました。それに夫の介護もあります。有償ボランティアの方に来ていただくことで、快適に生活できるようになりました。本当にありがとうございます。また、比較的、安価に利用できることも魅力です。

生活支援サービスに携わりたい方はこちらの研修にご参加を！

- ▼住民主体の生活支援サービスを行っている団体
- ・ナルク水戸
(本町3、☎233-7696)
 - ・おたがいさま水戸
(城南3、☎303-5333)
 - ・友の会かたくりポッケ
(酒門町、☎080-3514-8180)

問合せ/同協議会または市高齢福祉課地域支援センター(☎329110)

申込み/各申込締切日までに、電話で、市社会福祉協議会(☎3095001)へ

料金/無料
申込締切日/①11月24日(水)、②令和4年2月21日(月)

対象/高齢者の生活支援に関心のある方

定員/各40名(定員になり次第締切り)

期日/①11月30日(火)、②令和4年2月25日(金)

時間/午前10時〜午後3時

場所/市福祉ボランティア会館(ミオス2階)

募集 高齢者生活支援サポーター養成研修

資格がなくても介護施設で働ける 介護助手養成ちいすけ水戸

介護助手の声



▲音楽リハビリを行う宮本裕子さん



利用者さんの笑顔がうれしい

宮本裕子さん (介護老人福祉施設 長生園勤務)

週2~3日、1日4時間程度のペースで勤務しています。介護の仕事の経験がなかったので、はじめは不安もありました。ですが、専門職の職員さんが丁寧に教えてくれるので、安心して利用者さんたちに接することができています。また、どのくらいのペースで勤務するか、どんな内容の仕事をするかなどを職員さんと相談し、無理のない範囲で勤務できることも魅力です。

現在は、食事の配膳やお茶入れ、利用者さんたちの見守りのほかに、音楽リハビリも担当しています。ピアノ講師をしていたこともあり、音楽をいかして何かをしたいと前から思っていました。歌ったり、簡単な体操をしたりする1時間——多くの利用者さんが楽しみにしてくれているので、大変やりがいを感じます。皆さんの好みや季節を考えて、どんな曲を歌うか考えるのも楽しいですね。歌ったり体を動かしたりすることで、皆さんが笑顔になる瞬間がうれしいです。

皆さんも「ちいすけ水戸」に参加して、いきいきと働きませんか。

介護助手になるためにはこちらの講座にご参加を！

募集 介護助手養成ちいすけ水戸

期日/場所/11月19日(金)：内原市民センター、12月10日(金)：双葉台市民センター、令和4年1月13日(木)：市役所、2月17日(木)：アダストリアみとアリーナ

時間/午前10時〜午後4時

対象/おおむね60歳以上の方

定員/各20名(定員になり次第締切り)

料金/無料

申込み/各開催日の3日前までに、電話またはメールに、住所(市町村まで)、氏名、電話番号、受講希望日を記入し、ちいすけの学校(☎25999262、☎info@chikino.com)へ

※介護の知識を学ぶ目的だけでも、参加することができます。

問合せ/同法人または市介護保険課(☎29771018)

※講座の内容など、詳細は、市ホームページをご覧ください。

動画でも紹介しています。

