

相馬市支え合いガイドブック 2024

～みんなでつくる
いつまでも健やかに暮らせるまち～



～おてらごはん～みんなの食堂



北高野あじさい会



細田長寿会



ありんこひろば



住み慣れた地域で いつまでも楽しく 元気に暮らす！

（はじめに）

介護保険制度が大きく改正され、医療・介護の制度だけでは、住み慣れた地域でいつまでも暮らし続けることは困難であることが示されました。このことは介護が必要になってからの支援だけでなく、日頃からのお互いの気にかかけ合い・見守り・支え合い（互助）が必要であると言えます。

相馬市では年々、人口が減少し、一人暮らし高齢者や高齢者のみ世帯が増加しており、高齢化率も33%を超えました。今後、30年～40年後まで高齢者の比率は上昇することが予測されています。40年後の社会とは、今生まれた子供が40歳になるときの社会です。高齢者への支援と同時に、子供たちにこの社会をどう受け渡していくかということも考えなくてはなりません。

誰もが住み慣れた地域でいつまでも楽しく、元気に暮らすためには、同じ地域に住む住民同士がお互いに気にかかけ合い、支え合う地域づくりを進めていく必要があります。



（地域のお宝とは？）

わたしたちの暮らす地域には日常のお付き合いの中で、たくさんの助け合いや支え合いが行われています。しかし、多くの人は当たり前にある日常の営みであることから、地域の外からは見えにくく、その活動が持つさまざまな効果、大切さに気が付かず過ごしている方も多くいらっしゃいます。

地域に昔からある伝統や文化、ご近所さんとのあいさつやお茶飲み、仲間同士の集まり、自治会活動など様々な活動が「地域のお宝」と言えます。地域のお宝がこそが、地域で自分らしく暮らし続ける大切な力となります。

相馬市社会福祉協議会では、高齢者の社会参加の促進や地域の助け合いによるお互い様の支え合いの充実に向け、様々な地域活動に参加しています。次のページからは市内で見つけた地域の支え合い活動をご紹介します。



その1 そうまのお宝ご紹介!!

はちまんクラブ（八幡地区）

骨太けんこう体操を行っている「はちまんクラブ」では、体操に取り組んだ後に、市の出前講座を受講したり、「おでかけミニバス」の体験会を行ったり、独自の活動を行っています。



その2 そうまのお宝ご紹介!!

中村西部 9 区（小泉地区）

中村西部 9 区では年間を通して様々な行事を開催しています。花壇整備や防災訓練、餅つき大会、イチゴ狩りなど地域の行事をとおして、顔の見える関係づくりが進んでいます。また、ちょこっとてつだう会の会員さんも活躍しています。

