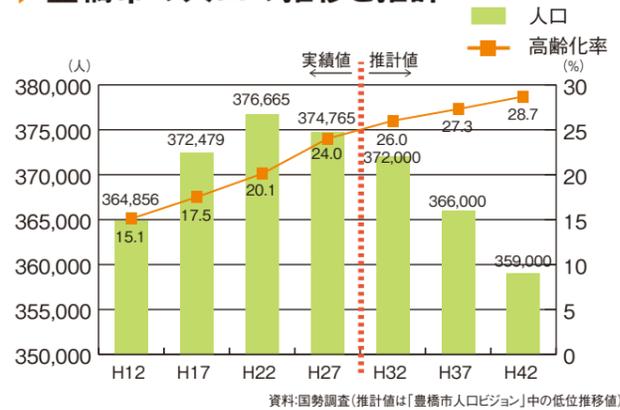


高齢者を取り巻く状況

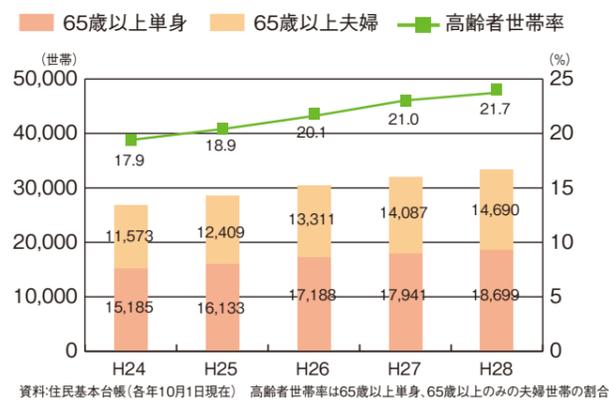
今後、豊橋市においても一人暮らし高齢者や高齢者夫婦のみの世帯、要介護者等の増加により、医療・介護サービスへのさらなる需要増加が見込まれ、介護が必要な高齢者の在宅生活は一層困難になることが予想されます。支え合いのある地域をつくり、お互いさまの関係により地域の中で介護予防や住民同士の支え合いを充実していくことは、地域包括ケアシステム※の構築につながる非常に重要な取り組みです。

※地域包括ケアシステムとは…住み慣れた地域で自分らしい暮らしを続けることができるよう、「医療・介護・介護予防・生活支援・住まい」が一体的に確保される体制のこと。

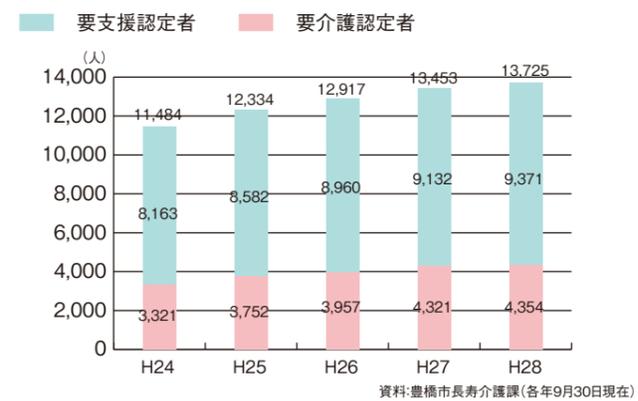
▶ 豊橋市の人口の推移と推計



▶ 豊橋市の高齢者世帯の推移



▶ 豊橋市の要介護・要支援認定者の推移



支え合いをつくる3つの「お互いさま」

地域で支え合いの関係を築いていく上で、私たちが大切にしたい3つの「お互いさま」があります。

- 1 私のできることが、私の元気の源に! だから、お互いさま。**
自分の暮らす地域で誰かに必要とされ、「誰かの役に立っている」という実感を持つことは、毎日の充実感や生きがいのある暮らしにつながります。
- 2 おせっかいが「ありがとう」に変わる! だから、お互いさま。**
「放っておいて」と言われても、困っている人に手を差し伸べるなど、一歩踏み出す勇気で支え合いが生まれます。
- 3 「将来きっと、自分もお世話になる」だから、お互いさま。**
今、地域の人が抱えている「日常生活の中のちょっとした困りごと」は、「将来の自分の困りごと」です。私たちは年を重ねていけば、誰かの支えが必要となるときがやってきます。自分の望む暮らしをするために、今困っている人を支えるのは「お互いさま」です。



支え合い活動の2つのタイプ

支え合い活動とは、地域住民が主体となった互助を基本とした取り組みです。

訪問タイプ

日常生活の中で困りごとを抱えている人のお宅へ伺い、庭の草取りや買い物、病院の付き添いなどをお手伝いする活動です。



通いの場タイプ

誰でも気軽に集い、おしゃべりをしながら過ごすことができるまちの居場所づくり活動です。サロンやコミュニティカフェなどと呼ばれています。



支え合い活動のポイント

- 1 支え合い活動を楽しむ!**
同じ思いを持った人を集めて、わいわい、がやがや楽しみながら考えてみましょう。
- 2 一人ひとりのできることを持ち寄って**
ボランティアや参加者に区別なく、一人ひとりができることを活かしましょう。
- 3 地域の人々と一緒に**
自治会や老人クラブ、民生委員、地域包括支援センター、市などと連携しながら進めましょう。
- 4 どの世代も、どんな立場の人も**
さまざまな世代や立場の人の困りごとにも目を向けましょう。
- 5 地域の将来を考えよう**
地域住民で集まり、地域の困りごとや、私たちの望む暮らしについて考えてみましょう。



日頃からご近所であいさつをしたり、地域の行事へ参加することで、支え合いの種を育てていきましょう♪